給食だより

11月

令和8年　10月31日
ひまわりさかえこども園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理。彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

11月24日は、「和食の日」



園では、みそ汁のだしは、いりこを粉末にして使っているのでカルシウム豊富だよ！



「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから 11 月 24 日は「和食の日」とされています。和食は、ごはんを中心に魚や肉、野菜、豆類などいろいろな食材を組み合わせたバランスの良い食事です。また、昆布やかつお節、いりこなどからとるだしの『うま味』を生かすことで、素材本来のおいしさを味わうことができます。給食でも、だしや旬の食材を取り入れながら、日本の食文化を大切にしていきます。

和食メニュー



まごわやさしい



昔から日本で親しまれてきた食材を覚える合言葉です。11月24日の給食には「まごわやさしい」が全て入っています！探せるかな？

食育

ひまわり組さんと一緒に『型抜き人参クラッカー』を作りました！
まずは人参の皮をむき、包丁を使って切る体験しました。切った人参はフードプロセッサーで細かくし、クラッカーの生地に混ぜました。生地をのばした後、好きな型に型抜き♪「かわいい形になったよ！」とみんな楽しそうに作っていました。
自分たちで食材に触れ、切ったり、のばしたり、型抜きをしたりすることで、食べ物への興味や自分で作る楽しさを感じることができました。焼きあがったクラッカーは、15 時のおやつでみんなでおいしくいただきました









人参クラッカー

材料 30枚分



- ●人参…50g
- ●薄力粉…100g
- ●砂糖…小さじ 1
- ●塩…小さじ1／2
- ●サラダ油…大さじ 3

サクサク食感！おいしいよ♡



作り方

① 人参の皮をむき、適当な大きさに切る。
② フードプロセッサーで細かくする。
③ ボウルに薄力粉・砂糖・塩を入れて混ぜる。
④ さらに人参とサラダ油を加えて混ぜる。
⑤ 生地をひとまとめにし、めん棒で 3 ㎜程度の厚さに伸ばし、包丁で食べやすい大きさに切り分け、フォークで穴を開ける。
⑥ 170℃のオーブンで15分くらい焼く。