

給食だより

文殊乳児保育園
令和2年11月



秋も深まり、寒くなってくると気を付けたいのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。今年は、新型コロナウイルス感染予防のために、手洗いやうがいなど、ご家庭でも徹底されてあるとは思いますが、別の感染症予防のためにも、正しい手洗い等、親子で再確認してしっかり予防していきましょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

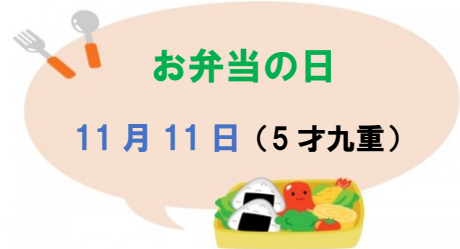
- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



誕生会 メニュー (20日)

- ★秋の香ご飯
- ★鶏肉のから揚げ
- ★せん切り野菜
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド

給食室の工事も終わり、くま、きりん、ぞう組の保護者の皆様には毎日のお弁当作り、ありがとうございました。これからも、安心して安全な、給食を提供していきたいと思ひます。



11月24日は、和食の日です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、和食文化を再認識しようということで制定されました。保育園では、昆布やかつお節、いりこなどを使い、出汁を取っています。

《出汁の取り方》

●昆布・カツオだし ●出来上がり量…4カップ弱

・昆布 (5 cm × 5 cm)	2枚
・かつお節	ひとつかみ(約20g)

★冷蔵庫で3日、冷凍庫で約3週間もつので、まとめて作って保存しておくと思ひやすいと思ひます。



- ① こんぶは、軽くふいて鍋に入れる。水4カップを加え、約30分おくと昆布のうま味が水にうつる。
- ② 鍋を中火にかけ、沸騰直前にこんぶを取り出す。煮すぎてしまうと、昆布独特のぬめりが出してしまうため気を付ける。
- ③ 沸騰したら、かつお節を一気にいれ、弱火で約30秒煮る。
- ④ ボウルにザルをのせてこす。