



令和3年11月発行
焼津南保育園

10月の子ども達の様子

10月12日に、外国食メニューを作りました。お米入り肉団子のトマト煮「ヨージキ（ロシア語でハリネズミ）」は、ロシア料理で、肉団子でハリネズミをイメージして作り、「リヨネーズポテト」は、玉葱がよく採れるフランスのリヨン地方の料理で、じゃが芋と玉葱を炒め合わせて作ったメニューです。今年はオリンピックが行われたこともあり、幼児クラスは国旗や地図で場所を確認し、興味を持ち喜んで食べてくれていました。焼津南保育園では、普段和食を中心としたメニューを立てていますが、子どもたちとも外国食を知るいいきっかけになったのではないかと思います！

11/23は勤労感謝の日

食事のあいさつに込められた思い

食事前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことの感謝を表す言葉です。食後の「ごちそうさま」には、この食事を作るためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。両方の意味を考え、心を込めて言えるといいですね。また、食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



いただきます



ごちそうさま

* 11月の栄養の目標値と1ヶ月分の平均栄養量 *

乳児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	464kcal	20.3g	12.9g	1.5g
栄養量	468kcal	18.5g	15.4g	1.6g
幼児	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
目標値	510kcal	22.3g	14.2g	1.4g
栄養量	513kcal	19.4g	17.2g	1.8g

一緒にクッキング

材料(直径約5cm 5個分)

- ・ホットケーキミックス 90g
- ・卵白 12.5g
- ・生クリーム 25g
- ・こしあん 75g
- ・卵黄 適量

★さくさくあんぱん★

作り方

- ① ボールにホットケーキミックス、卵白、生クリームを入れて混ぜ、5等分に分けて丸める。
- ② 生地を平らにし、5等分にして丸めたこしあんを乗せて包む。
- ③ 卵黄を塗り、180℃のオーブンで約15分焼く。