



もみの木保育園

# 給食だよ!



日が暮れるのが早くなり、だんだん寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症も心配な季節。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



## 10月の食育『もったいない～SDGs～』

「もったいないばあさんのいただきます」を読みました。

野菜やお肉、お魚、お豆に牛乳、海藻、きのこ、ご飯などなど、栄養たっぷり、優しい気持ちがいっぱい詰まった食べ物、食べないなんてもったいない!! 最後にご飯を残さず食べられる人～? と聞くと、みんな元気な声で『は～い!!』と手を挙げてくれました。SDGs、まずはできることから!



“生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとろう”

### もったいない!! だしを取った後の煮干を使った 煮干の甘辛いため

～作り方～

- ① だしをとった後の煮干の水をよく切り、オーブン180℃で3～5分焼きカリカリにします。量によって時間を調節し焦げないように注意!
- ② フライパンに油をひき火にかけたら、砂糖・醤油を加えブクブクと泡立ち煮立ったら火を止め、カリカリの煮干を加えてからめて完成!!!

お好みで、ゴマや砕いたアーモンドなどをかけてもOK～

～材料～

煮干 約50g  
油・砂糖・醤油  
各約大さじ1

オーブンでカリカリに焼くひと手間が美味しいコツです。  
1～2歳のお友達には、焼かずに柔らかいままです!  
煮干が崩れやすいので軽くからめるだけ!

保育園で味噌汁の日にだけ  
出ている、裏メニュー?!

## 11月の行事食

19日	食育の日	タンドリーサーモン・ひじきの華風和え
30日	お誕生日会	お誕生日メニュー&お楽しみおやつ