



おすすめレシピ

☆パエリア風炊き込みご飯☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・・・・・・250g

鶏もも肉・・・・・・・・200g

にんじん・・・・・・・・25g

たまねぎ・・・・・・・・30g

黄パプリカ・・・・・・・・15g

さやいんげん・・・・・・・・15g

サラダ油・・・・・・・・2.5g

カレー粉・・・・・・・・0.6g

塩・・・・・・・・0.75g

ブイヨン・・・・・・・・1.5g



<作り方>

- ① 精白米にカレー粉、ブイヨン、塩半量を入れて炊きます。
- ② 野菜を粗みじんに切ります。
- ③ さやいんげんは食べやすい大きさに切り茹でます。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉と②を炒めます。
- ⑤ 火が通ったら、残りの半量の塩で味をつけます。
- ⑥ 炊きあがった米に⑤と③を混ぜます。



世界の料理 「スペイン」

スペインは大西洋と地中海に面し、古来様々な民族が行きかう場所にあったため、地方によって特色のある料理が作られてきました。

給食ではバレンシア地方発祥の料理「パエリア風炊き込みごはん」とおやつはアンダルシア地方発祥の伝統的な焼き菓子「ポルボロン」を提供します。



行事食 「ハロウィン」

ハロウィンは、秋の収穫を祝う行事です。仮装をすることで自分たちを魔物の仲間だと思わせ、怖がらせることによって追い払ったり、災いを遠ざけたりすることができると古くから信じられています。給食はおばけの形を模したキーマカレー、おやつはかぼちゃを使ったマフィンを提供します。



10月の絵本

今月は10月がお誕生日のけやき組さんの子に選んでもらった、「めんたべよ!」です。

絵本のタイトルの通り、たくさんの種類の麺料理が絵本の中に登場してきます。

その中でも「ラーメンがいい!」とのことだったので、誕生日会はみそらーめんを提供します♪

麺料理が給食ではあまり提供されなく、新鮮なのかとても食べ進みが良いので誕生日会当日もたくさん食べてもらえると嬉しいです♪



Q&A

Q 食事中的行儀の悪さが気になります。

A 大人が手本となってくり返し伝える

食事のマナーはみんなで楽しく食べるために必要なものです。

口を閉じて食べる、口の中に入っている時は話をしないなど、基本的なマナーは、大人が手本となってくり返し伝えていきましょう。注意するだけでなく、きれいな姿勢や食べ方ができたらたくさん褒めましょう。

肘をついたり、食器を持たずに口を付けて食べる原因は、テーブルや椅子が子どもの体に合っていないことが考えられます。高さを調節するなど工夫をしてみましょう。

