

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。給食はハロウィンカレー、おやつはハロウィンクッキーを提供します。



行事食

7・21日(水) ベジおやつ
8日(木) スペイン料理
30日(金) ハロウィン

カミカミデー

2・6・16・20・26日



22日(木) 誕生日会

<お昼>

ごはん
かれの煮付け
小松菜炒め
みそ汁
バナナ

<おやつ>

米粉ロールケーキ
クッキー



Q&A

Q 食事中的行儀の悪さが気になります。

A 大人が手本となつてくり返し伝える

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、大人が手本となつ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。

