給食だより

広 徳 保 育 園
2026 年 11 月 1 日

秋も深まり、木々の色も赤や黄色に染まり始めました。『食欲の秋』と言われるように、この頃になると子ども達の給食を食べる量もぐんと増えてきます。たくさん食べて、冬に向けてしっかり栄養をつけ、寒さや風邪に負けない体づくりができるといいですね。



朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょう。

温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温める効果があり、消化がよくおなかにやさしいというメリットもあります。



かんたんレシピ

ブロッコリーと卵のグラタン

① ブロッコリーを小房に分け、電子レンジにかけてやわらかくする。ゆで卵を作ってこまかく刻む。
② 鍋にバターを熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。
③ ②に薄力粉大さじ１を少しずつ加え、牛乳１カップ（200ml）、固形コンソメ１個を加える。
④ グラタン皿に①を入れ、③をかけ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼く。



１１月２４日は和食の日

（だしを味わう和食の日）

「和食」の日は、和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。

ごはんにみそ汁・主食・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



いろいろな天然だし

こんぶやかつお節、煮干しなどの天然素材を使った「だし」は香りも良く、うまみや栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。

だしを使った料理は、味つけを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分を抑えることができます。給食ではみそ汁・豚汁などにいりこだし、すまし汁にいりこと昆布だしを使っています。

