

11月



2023年11月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

朝晩肌寒くなり、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。3歳以上児クラスは手作りのお弁当をもって遠足に行くのを楽しみにしています。

お弁当

お弁当の内容を再確認してみましょう。

- 主食 3 (ご飯・パスタ など)
- 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- 副菜 2 (キノコ・野菜・海草 など)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで、食欲も増しますね。また衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてからふたをしましょう。



感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



鶏のから揚げ塩こうじはすごく簡単な人気メニューです！

今月のレシピ

- ◆ 鶏のから揚げ塩こうじ
- ◆ サーモンシチュー

