給食だより 11月号

（福）聖母福祉会　藤枝聖マリア保育園
2026年１１月19日 給食室

立冬を過ぎ、空気の乾燥が気になってきました。空気が乾燥すると、ウイルスが生存しやすくなり、ウイルスや細菌感染により、風邪をひきやすくなります。免疫機能が弱まらないように、休息を取り、食事をしっかり食べましょう。

食育講座・足りないおかずを探そう

マリア組で食育講座「足りないおかずを探そう」を行いました。てんし組のころから段階的に行ってきた、三色食品群の話の集大成です。もりもりくん、げんきくん、にこにこちゃんの三人が揃うために、あと一品、追加するおかずは？の、クイズ形式に元気に手を挙げて答えてくれました。







※三色食品群（食品を、その栄養の働きによって、「**赤＝体をつくる**」「**黄＝エネルギーのもと**」「**緑＝体の調子を整える**」の３つに分類する食育の基本的な考え方です。保育園では、**赤＝もりもりくん**、**黄＝げんきくん**、**緑＝にこにこちゃん**、とキャラクターと紐づけることで、こどもたちにわかりやすいように説明しています。）

保育園１１月２４日の献立です！

つくってみませんか？

麻婆大根

【材料：こども２人＋大人２人】

大根	４００ｇ	砂糖	大さじ１と1/2
にんにく	２ｇ	酒	小さじ１
しょうが	２ｇ	しょうゆ	小さじ１弱
白ねぎ	６０ｇ	みそ	小さじ２と1/2
豚ひき肉	１００ｇ	中華だしの素	小さじ１と1/2
油	小さじ２	片栗粉、水、ごま油	

【作り方】

①にんにく、しょうが、白ねぎをみじん切りにする。
②大根を１～１．５ｃｍの角切りにして耐熱容器に入れ、
　軽くラップをして電子レンジで加熱する。
　（６００ｗで５分ほど）
③フライパンに油を熱し、①を炒める。
　香りがたったら豚肉を加えて炒める。
④②を加えてざっと混ぜ、調味料を加えて煮る。
⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、
　最後にごま油を加える。

大根は、上部（葉の方）が甘味が強く、
先端にいくほど辛みが強くなります。また、
夏よりも冬の大根の方が甘味が強いものが多いです！