



給食だより

11月号

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

さんま焼き

10月12日（金）園庭でさんま焼きをしました。魚をまるごと食べる経験をしてほしいという思いから、ほしさんは頭つきのさんまをひとり一匹食べました。上手に食べられるかと少し心配でしたがみんなとてもきれいに食べていて子どもたちの成長を感じました。

お弁当給食

10月18日（木）に2歳児クラスで今年度初めてお弁当給食をしました。お弁当給食の日を前から楽しみにしていた子も多かったようです。当日は天気も良く、屋上でみんなと「ピクニック楽しいね！」「美味しいね！」と言いながら楽しそうにしていました。献立は子どもたちが大好きな鶏の唐揚げでした。この日はアレルギーの食材を使わないようにしたので、普段はみんなと別の給食を食べている子もみんなと同じお弁当を食べることができました。いつもと違う環境のおかげか、苦手な食材にも手が伸びる子も多かったようです。おにぎりもおかずもたくさん食べていました。

阿佐谷保育園の鶏の唐揚げ

特に人気の献立のひとつが唐揚げです。唐揚げのときは残菜がほとんどありません。唐揚げのバリエーションとしてお家でも試してみてください！

<材料 家庭で作りやすい量>

- ・鶏もも肉…2枚（約500g）
- ・薄力粉…大さじ2
- ・片栗粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量

下味

- ・にんにく・生姜…1かけ→すりおろす
- ・ごま油…小さじ1.5
- ・卵…1/2個
- ・醤油…大さじ1.5
- ・食塩…ひとつまみ
- ・砂糖…小さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、下味につけてよくもむ。
- ② 薄力粉と片栗粉を鶏肉によく混ぜ、180度くらいの温度で中に火が通るまで揚げる。

*二度揚げするとかりっと仕上がります