



11月食育だより



共同学童保育所かがやき 2022年11月1日(火)

<おやつメニュー>

1日(火) フルーツヨーグルト・ドーナツ	17日(木) マドレーヌ・みかん
2日(水) 焼きそば	18日(金) 焼きうどん
3日(木) 文化の日	21日(月) カレーピラフおにぎり
4日(金) スイートポテト・かき	22日(火) パン・ミネストローネ
7日(月) レーズンホットケーキ	23日(水) 勤労感謝の日
8日(火) チヂミ もやしのナムル	24日(木) お好み焼き
9日(水) にゅう麺	25日(金) 和風パスタ
10日(木) ワンタンスープ	28日(月) せんべい・果物
11日(金) いなり寿司・キュウリ漬	29日(火) ハッシュドポテト
14日(月) どんぶり焼き	30日(水) 若菜おにぎり・白菜漬
15日(火) 夕焼けおにぎり	*土曜日のおやつはお楽しみです。
16日(水) カルピスゼリー・クラッカー	

◆ 欠席連絡は、当日の**13時**までにメールかFAX又は直接電話連絡して下さい。事前に欠席がわかっている場合は連絡帳に記入して下さい。

◆ 食材の購入状況や会議によりメニューが変更になる場合があります。

体を温めて風邪予防

寒い季節になってきました。

いつも「あっつい！！」と言って帰ってくる暑がりな子ども達でさえ「寒かったー※」と帰ってくるようになりました。おやつメニューも冷たい物から温かいスープが喜ばれるようになりましたよ。

<かがやき簡単野菜スープ>

人参・玉ねぎ・イモ・キャベツ・ブロッコリー・大根・他冷蔵庫に半端に残ってしまった野菜たちを全て鍋に入れます。バターでじっくりと炒め野菜たちから水分が出てくるのをじっくりと待ちます。あくが出てきたら丁寧にとります。味付けはコンソメと少しのハーブ塩のみです。たっぷり野菜をじっくり炒めることで野菜から甘いお出しが出ます。

このスープにカリカリに焼いたガーリックトーストを添えると美味しさ倍増です。

<キャベツたっぷり中華スープ>

材料はキャベツのみ、鍋に少し多めのごま油を入れ使う鍋の半分くらい千切りキャベツをいれてください。少し多いかなくらいで大丈夫です。じっくりとキャベツがペタペタになるくらいまで炒めたら適量の水を入れます。ひと煮立ちしたら中華スープの素といりごまを入れたら完成。炒めれば炒める程キャベツの甘みが出て美味しいです。

★ お知らせ ★

◎ 10月中旬からおやつの食べ方が少し変わりました。

今までは昼食もおやつも15分15人総入れ替え性で食べていましたが、放課後公園で遊べる時間が16時半になったことやコロナの状況を鑑みて少し変えることにしました。

机の配置やついたてを立てること、黙食で食事をし、食べたところは各自で消毒するなど今までとは変わりませんが、15分総入れ替えではなく食べ終わったら次の人に替わるという方式にしました。この方法にすることで全体の食事時間が早くなり子ども達の過ごし方に少し余裕ができたように思います。

◎ 夏休み以降お当番活動も再開しています。しばらくの間、コロナ対策で当番を立てずにいましたが、子ども達の昼食作りが再開したこともあり当番活動も復活しました。

久しぶりの当番の時はみんなバタバタ・「あれ！」「どうだったっけ？」とすっかり忘れていたようでした。今は以前と同じようになりお掃除や食器拭きは子ども達にお任せしています。

食事の後の掃除をするようになり「ちゃんと捨ててよお〜」「せんべいの食べかす、何で落とすかな〜踏んで痛い！」「キレイに食べてほしいね」など色々な気付きが出てきているようで「当番をすると色々わかるでしょう〜」と言うと「キレイにしてほしいね」「ちゃんと食べてほしいね」など改めて思うようです。いい気付きだと思うので見守っていこうと思います。お当番さんこれからもよろしくお願ひします。