



11月号
2018年10月30日
社会福祉法人
国立保育会
富士本保育園

秋も深まり、柿やりんごなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を感じてもらおう絶好のチャンスです。

ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、子どもの様子を見ながら積極的にとり入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。



**子どもの成長を祝う
七五三**

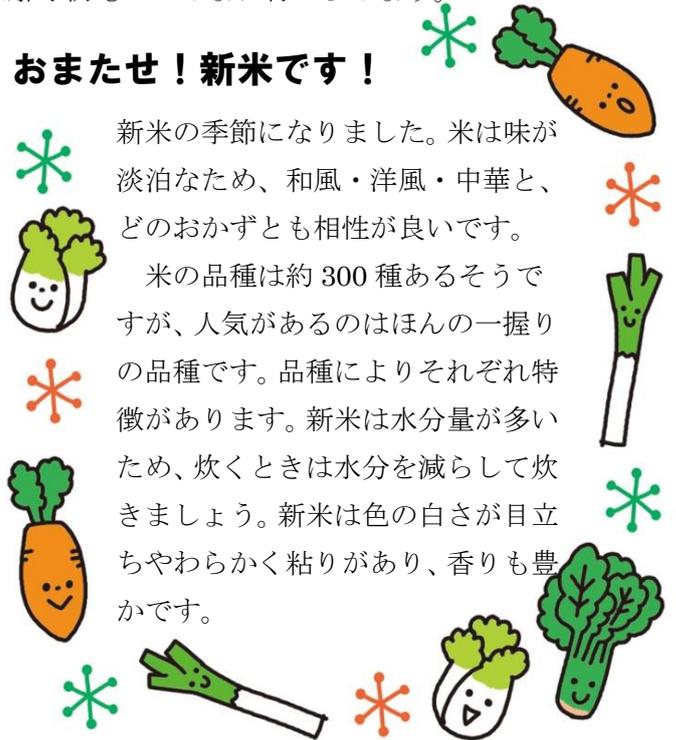


11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっております。袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

おまたせ！新米です！

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どのおかずとも相性が良いです。

米の品種は約300種あるそうですが、人気があるのはほんの一握りの品種です。品種によりそれぞれ特徴があります。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きましょう。新米は色の白さが目立ちやわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



レシピ紹介♪【サンマの甘から煮】

- ①ショウガは洗って、細切りにする。
- ②鍋にサンマの皮を上にして並べる。
- ③②に調味料と①を入れ、サンマがかぶるくらいまで水を足す。
- ④落としぶたをして強火にかけ、ぐつぐつ沸騰してきたら中火にする。
- ⑤煮汁が少なくなり、全体にからまったらできあがり。



☆材 料☆ (さんま3匹分)
 サンマ(3枚おろし) …3尾
 ショウガ…少々
 酒…小さじ1
 三温糖…大さじ1
 しょうゆ…小さじ2
 みりん…大さじ1



平成30年度後期栄養目標量が右記のとおりになりました。食事提供はお子様の様子に合わせて加減するなどクラスで対応しています。

《平成30年度富士本保育園後期栄養目標量》

	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼児	580cal	23.0g	18.0g
乳児	520cal	20.5g	15.5g