



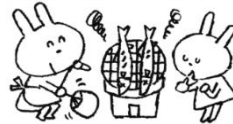
給食だより

令和3年度 10月号
ひので保育園

10月16日は何の日か知っていますか？

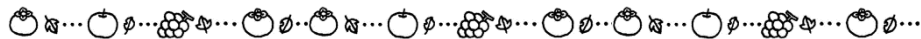
正解は「世界食料デー」です。

世界の飢餓や食料問題を考える日として、1979年の第20回FAO(国連食糧農業機関)総会の決議に基づき、1981年から世界共通の日として国連により制定されました。世界には食事を食べられない人たちがいる現実を子どもにも伝え、日々の食事に感謝しましょう。



伝統食の朝ごはん 「納豆」

畑の肉といわれるほどタンパク質が豊富な大豆が原料の発酵食品で、その中に含まれる納豆菌には免疫力をあげ、腸内環境を整える働きがあるといわれています。ご飯にのせるのは食べづらいという子も、納豆巻きにすると食べやすいです。



夕食メニューにどうですか？



野菜たっぷりチリコンカン

(材料)	4人分
鶏ミンチ	100g
玉ねぎ	1/4コ
人参	1/3本
ミックスビーンズ	100g
茄子	1本
かぼちゃ	100g
カットトマト缶	1缶
コンソメ	5g
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

(作り方)

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ②茄子、かぼちゃはサイコロ状にカットしておく。
- ③鍋に油を入れ鶏ミンチと野菜を炒める。
- ④野菜に火が通ったら、トマト缶を入れトマトをつぶしながら煮込んでいく。
- ⑤ミックスビーンズ、その他の調味料を入れコトコト煮込んだら出来上がり。