



給食だより (号外)



上鳥羽保育園
令和5年10月

芋掘りに行って来ました!

10月19日にきく組、ばら組、ゆりふじ組が芋掘りに行き、大きなさつまいもをたくさん掘ってきました。子どもたちが一生懸命掘ってきたさつまいもは、芋蒸しようかんやスイートポテト、お味噌汁、ポテトサラダなど様々な料理に使って提供しています。まだまだたくさんありますので、11月もさつまいもをいろいろな料理にして子どもたちに食べてもらおうと思います。



いっぱい
とれたよー!



芋蒸しようかん



ポテトサラダ



スイートポテト



さつまいものキャラメリゼ



鶏肉とさつまいものチーズ焼き



さつまいもは芋類の中で1番食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維が多い食材は子どもには食べづらいものが多いですが、さつまいもはやわらかく、食べやすい食材の一つです。食物繊維はお腹の調子を整える効果がありますので、便秘予防にも役立ちます。ご家庭でもおかず、おやつに使ってみてくださいね。



おやつの試食会を行いました!

10月17日にルカさんコンサートのあと、未就学児の親子の方に保育園で普段提供しているおやつの試食会を行いました。プレーン蒸しパンとココア蒸しパンでしたが、親子でパクパクと食べて頂きました。

