

おすすめレシピ

☆パエリア風炊き込みご飯☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・・・・・・250g
鶏もも肉・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・25g
たまねぎ・・・・・・・・30g
黄パプリカ・・・・・・・・15g
さやいんげん・・・・・・・・15g



サラダ油・・・・・・・・2.5g
カレー粉・・・・・・・・0.6g
塩・・・・・・・・0.75g
ブイヨン・・・・・・・・1.5g

<作り方>

- ① 精白米にカレー粉、ブイヨン、塩半量を入れて炊きます。
- ② 野菜を粗みじんに切ります。
- ③ さやいんげんは食べやすい大きさに切り茹でます。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉と②を炒めます。
- ⑤ 火が通ったら、残りの半量の塩で味をつけます。
- ⑥ 炊きあがった米に⑤と③を混ぜます。



世界の料理 「スペイン」

スペインは大西洋と地中海に面し、古来様々な民族が行きかう場所にあったため、地方によって特色のある料理が作られてきました。

給食ではバレンシア地方発祥の料理「パエリア風炊き込みごはん」とおやつはアンダルシア地方発祥の伝統的な焼き菓子「ポルボロン」を提供します。



行事食 「ハロウィン」

ハロウィンは、秋の収穫を祝う行事です。仮装をすることで自分たちを魔物の仲間だと思わせ、怖がらせることによって追い払ったり、災いを遠ざけたりすることができると古くから信じられています。給食はパンプキンカレー、おやつはハロウィンクッキーを提供します。



夏野菜の収穫をしました！

7月から育てていたきゅうりをそらぐみさんが持ってきてくれました。

みんなで順番にきゅうりを握ったり、顔の隣に並べて長さを比べたりして楽しんでいました。



おいしくしてください！



昼食のサラダで提供しました

Q & A

Q 食事中的行儀の悪さが気になります。

A 大人が手本となつてくり返し伝える

食事のマナーはみんなで楽しく食べるために必要なものです。

口を閉じて食べる、口の中に入っている時は話をしないなど、基本的なマナーは、大人が手本となつてくり返し伝えていきましょう。注意するだけでなく、きれいな姿勢や食べ方ができたらたくさん褒めましょう。

肘をついたり、食器を持たずに口を付けて食べる原因は、テーブルや椅子が子どもの体に合っていないことが考えられます。高さを調節するなど工夫をしてみましょう。

