

実りの秋！！食欲の秋！！

給食を調理担当している麗美と香音（かのん）です。

親子スポーツデーも無事おわり、お子さんと楽しめましたでしょうか？

秋のせいなのか子どもたちの食欲が倍増している気がします。

よくつばめ組の子ども達が食材の配達を知らせてくれて、一緒にお野菜を入れるお手伝いをしてくれます。その時に「今日のフルーツは？」や「今日の給食なあに？」と聞いてくれるので作り甲斐があります。

今回は、お弁当について、ごはんレシピと子ども達のほっこりキッチンを紹介したいと思います。

お父さん・お母さん、お弁当嬉しいな♡

毎月のお弁当作りありがとうございます！

子ども達は、お父さん・お母さんの作ったお弁当を楽しみにしていて自慢げに紹介してくれますよ～♡

そこで改めてお弁当を作る際の下記のお願いがあります。

☆できたらフルーツを入れると喜びます！

そこで注意したいのは、ミニトマト・ぶどうなど丸くてツルツルしたものは半分カットでお願いします。

★ピックは可愛いですが、刺さったり、飲み込んだり防止のため入れないでください。

☆お弁当箱のサイズは、子どもが食べれるサイズでお願いします。子どもと一緒に探してみるのもいいと思います！

★ご飯の形は、できればおにぎりの方が時間たった時に固まらず食べやすいですよ～！

☆食物の除去がある子は、診断結果が出るまで除去をよろしくお願いします。

子ども達のほっこりキッチン

・沖縄そばとカレーは、子どもたちの人気メニューの一つで沖縄そばとカレーの日は、嬉しさのあまりスキップする子もいるほどです。

ある日の沖縄そばが出た時にくいな組のNちゃんは、沖縄そばを目の前においてとても嬉しい気持ちが溢れていたのでしょうか！

Nちゃんオリジナル沖縄そばソングを歌っていたそうです！！

とてもホッコリ♡させられました。

☆カンタン！ごはんレシピ☆

・子ども達が大好きなチキンのヨーグルト焼きを紹介したいと思います！簡単なので、ぜひ親子でクッキングに挑戦してみてくださいね！

材料 (大人2人分)

・鶏むね肉	200g
・ヨーグルト	50g
・マヨネーズ	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1/2
・食塩	ひとつまみ

作り方

1. 鶏むね肉を一口大に切り、ボウル（ポリ袋でもOK）に調味料を全部入れて揉みます。
2. 15分ぐらい漬けてそのまま焼くだけです！



ブロッコリーなどを付け合わせにするときれいです。右の写真はアレンジとして、カレー粉を小さじ1加えるとタンドリーチキン風になりますよ！