# ランチルーム

令和５年12月１日

梨の花レインボールーム
給食だより

## ～12月の食育目標～
「目で食事を楽しもう」

食べて「美味しい」と感じるのはもちろんですが、視覚から美味しさを感じる割合は高いと言われています。毎日たくさんの経験をする子どもにとって目でみて食事を楽しむ事はとでも大事な事です。色々な工夫をして楽しい食事が出来るようにしましょう。

**食材の色を工夫する**

キレイな色の食材を使用する事で食欲が出てきます。

**お皿を工夫する**

料理が映えるお皿を使うと、より一層美味しく感じま

**盛付けを工夫する**

少しだけ手を加えるだけで子ども達はとても喜びます。

## かぼちゃの観察をしました

## 人気レシピを紹介します

**〈豚肉となすの味噌炒め〉**　４人分

| | |
|---|---|
| 豚肉 | 400ｇ |
| なす | ３本 |
| 玉ねぎ | １/２個 |
| こねぎ | ５本位 |
| 味噌 | 大さじ１ |
| 砂糖 | 小さじ２ |
| 酒 | 大さじ１ |
| しょうゆ | 大さじ１/２ |
| みりん | 大さじ１ |

・砂糖、酒、しょうゆ、みりん、味噌を合わせておきます。
・なすは半月切り、玉ねぎはスライス、こねぎは小口切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
・温めた鍋に油をいれ、豚肉、玉ねぎ、なすを入れよく炒めます。弱火にして蓋をして水分を出すように蒸し焼きにします。水分が出たら調味料、こねぎを入れよく炒めて出来上がりです。

## 12月の給食・食育活動

◇12月11日（月）食材観察
◇12月　８日（金）ご当地メニュー
　　岐阜県　給食は「鶏ちゃん」初午団子」を作ります。
◇12月14日（木）お誕生日会
◇12月21日（木）クリスマスメニュー