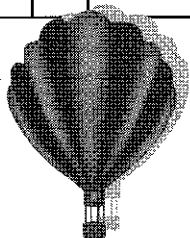


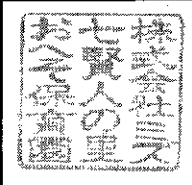
平成26年11月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

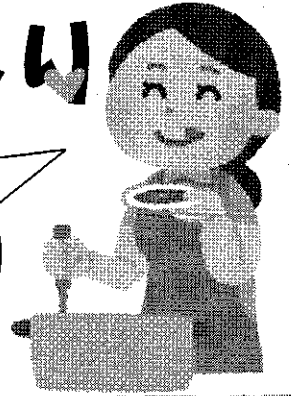
日	曜	行事予定	旬の食材	10時のおやつ	昼食	8時のおやつ	
1	土			昆布	カレーライス プロッコリー トマト 大豆のスープ	バームクーヘン	
3	月	文化の日(休園日)					
4	火			いりこ	ごはん 高野豆腐の煮物 切干大根のサラダ かまぼこのすまし汁	のり塩おにぎり	
5	水			ビスケット	ごはん 酢豚 キャベツの中華風コーンスープ	あずき入りホットケーキ	
6	木	旬：栗		昆布	栗ごはん 煮魚 蓮根の金平 玉葱の味噌汁	ふりかけおにぎり	
7	金	旬：小松菜		チーズ	二色丼 小松菜の煮浸し 豆腐とえのきの味噌汁	ふかし芋	
8	土			いりこ	ごはん シチュー ツナサラダ パナナ	ごまビスケット	
10	月			ビスケット	ごはん 鯖の味噌煮 野菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁	ごま塩おにぎり	
11	火	国際メニュー：イタリア		いりこ	ごはん ミラノ風チーズカツレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	鮭おにぎり	
12	水	人気：イワシの蒲焼き		カルシウムせんべい	ごはん イワシの蒲焼き 小松菜の胡麻和え わかめの味噌汁	イタリアンオムレツ	
13	木			昆布	ごはん 豚肉のマーメレード焼き りんごサラダ じゃが芋のスープ	ふりかけおにぎり	
14	金	人気：おでん		チーズ	ごはん おでん たくあんときゃうりのおかが和え	アップルマフィン	
15	土			ビスケット	牛丼 ドレッシングサラダ 味噌汁	ミニサラダせんべい	
17	月			いりこ	ごはん しらすの卵焼き もやしの鶏せぼろ 煮 人参の味噌汁	ふりかけおにぎり	
18	火	旬：白菜と長芋		昆布	ごはん 鮭の塩焼き 長芋と豚肉のソテー 白菜の味噌汁	まつま芋蒸しパン	
19	水	旬：蓮根		ごまビスケット	ごはん のり みそすいとん 蓮根サラダ	わかめおにぎり	
20	木	おやつ販売日		ビスケット	わかめうどん 天ぷら パナナ	スティックパン	
21	金			いりこ	ごはん 肉じゃが けんちん汁	ツナマヨおにぎり	
22	土			チーズ	マーボー丼 プロッコリーの胡麻和え 玉葱のすまし汁	ミニ醤油せんべい	
24	月	振替休日(休園日)					
25	火	お弁当の日					
26	水	お誕生会		いりこ	まつま芋ごはん 蓮根のつくね揚げ 人参と竹輪の金平 大根の味噌汁	手作りチーズケーキ	
27	木			昆布	ごはん 鯖の塩焼き 人参の胡麻和え じゃが芋の味噌汁	しや昆布おにぎり	
28	金			いりこ	秋野菜のカレー フレンチサラダ 豆腐とねぎのスープ りんご	ふりかけおにぎり	
29	土			ビスケット	ロールパン 肉団子のスープ パナナ	ミニドーナツ	



今月の旬や人気メニュー
 6日 栗ごはん 11日 イタリア料理 14日 おでん
 18日 長芋と豚肉のソテー 20日 おやつ販売日



11月のきゅうしょくだよ!



毎朝子ども達は、お味噌に『おはよー。おいしくな〜れ!』と声かけをしています☆

食育 ~味噌作り~

10月はみらい組の年中・長さんで、味噌作りをしました。味噌作りの目的は、みらい組さんが将来、“味噌汁を自分で作れるようになる”ということを目指し、味噌汁を作るなら味噌作りから始めてみようではないかというのがきっかけでした。自分たちで作った味噌から味噌汁を作って、普段食べている食材がどのような工程で作られているか、どのような食べ物からつくられているのかを知ってもらい、食べ物の大切さも分かってもらおうという目的から始めました。私自身も味噌作りは初めてでした。ですが、みらい組さんと一緒に作った味噌を食べたい! その味噌で味噌汁を作って食べたい! という思いもあり、このような体験を始めました。今回が第一回という事ですが、みらい組さんもはりきって作っていましたよ(^v^)

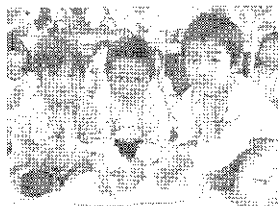
大豆・大豆からでた煮汁・天日塩・米こうじの材料で作って行きました。



大豆を一晩水で浸し、4時間ほど鍋で煮込みながらアクも取って行きます。手でつぶせるほどになったら、火を止め冷ます。ナイロン袋などに冷ました大豆を入れます。



大豆の粒がなくなるくらいまで手や道具でつぶして行きます。



次に、米こうじ(乾燥の米こうじは水を加えておきます)を大きいボウル等に入れ、天日塩を加えます。



次に、先ほどつぶした大豆を加えます。



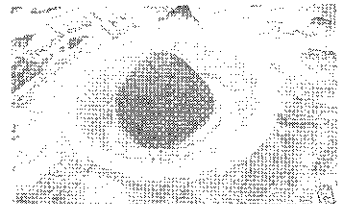
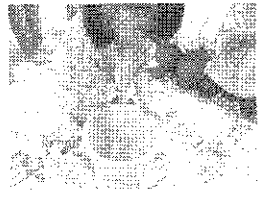
次に、大豆の煮汁を加えます。加えたら、手で混ぜ合わせます。均一になるように捏ねながら混ぜていきます。



次に、こねたものを丸くします。中に空気が入らないように丸めていきます。



丸めたものを次は、味噌樽の中に詰めていきます。一個ずつ丸をつぶして平らに詰めていきます。この時空気が入らないように注意!



最後は、ナイロン袋をかぶせて落とし釜をして重石を乗せて完成! 20~1ヶ月くらいになると『天地返し』と言って、味噌を取り出し塩カじお取り除き樽もきれいに洗ってまた味噌を先ほどと同じような工程で詰めます。

国際メニュー：フランス

今回の国はフランスです。フランスのことについて、たくさんお勉強していただきよ。料理についても給食に出てきたものと一緒にたかな?

