



# 給食だより

今年の10月は、暑い日の多い毎日でしたが、急に気温が下がり、体調を崩しやすくなっています。こんな時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」！！夜明けが遅くなり、目も覚めにくくはなってきましたが、しっかり眠ってしっかり起き、温かい食事をしっかり摂って、元気に登園してくださいね。



## ★きりん組が芋ほりをしました★

6月初旬の植えた芋苗も順調に葉を茂らせ、つるを伸ばしていましたが、昨年は大不作…。どれくらい収穫できるか不安でしたが、掘る楽しさが味わえるくらいはなんとか収穫できました。実のなる様子を見たり、力を合わせて掘ったり、最後までまだ出てくるかも…と根のある所をひたすら掘ってみたり。採れた芋を嬉しそうに見せに来てくれる表情が、あまりに純粹で、眩しいばかりでした。



**調味料のさしすせそ**

和食における基本調味料のことで、この順番で味付けするとよりおいしく仕上がると言われています。

さ…(砂糖) 砂糖の甘みは素材に浸透しにくいので、最初に入れて味を染み込みやすくします。

し…(塩) 素材の水分を外に出し、引き締めます。

す…(酢)、せ…(しょうゆ)、そ…(みそ) 香りや風味を生かしたい調味料です。味付けの最後か、数回に分けて入れると、香りや風味が損なわれません。