

平成30年10月1日

給食だより



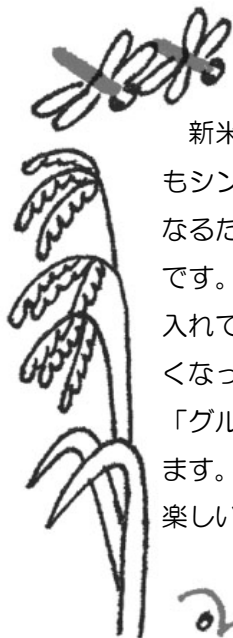
栄 保育園

ようやく暑かった夏から爽やかな秋を感じられるようになってきた今日この頃ですね。この頃になると、身体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の満喫できるというわけです。

子ども達も、例年運動会が終わると食欲が増してきます。食欲が増して食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスでもあります。お家でも苦手なものにチャレンジできるといいですね。

子どもと新米を炊いてみよう

新米の季節がやってきました！お米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目するとよいでしょう。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



旬の食べ物 さつまいも！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

保育園のさつまいもは花が咲き、少しずつ大きくなっています。

9月の献立から

鶏肉のねぎ南蛮

鶏もも肉…4枚	白ネギ…1本
塩…少々	生姜汁…小さじ1
片栗粉…小さじ1	しょうゆ…大さじ3
	みりん…大さじ4
(4人分)	ごま油…小さじ2

- ① 鶏もも肉に塩をもみこみ、15分程度おいた後、片栗粉をもみこむ。
- ② オープントースター（またはオーブン）で表面がカリッとなるくらいまで焼く。
- ③ 白ネギをみじん切りにしてごま油を炒め、しょうが汁、しょうゆ、みりんを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②の鶏肉に③のソースをからめてできあがり。

★ソースは加熱した後、味が落ち着くまで少し時間をおくとおいしいです。

今月のお誕生日会は17日（水）です！

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当（ご飯）はいりませんが、お箸を持たせてください。
- ★献立は、きのこの炊き込みご飯、鶏肉のから揚げ、ほうれん草のソテー、スパゲティサラダ、麩のすまし汁、ヤクルトです。
- ★3時のおやつは、ココアムースと牛乳です。

