





～ ～ 給食たより ～ ～

2024年10月1日 はとのさと保育園 給食室

10月に入り、気温もようやく下がり、保育園の子ども達は運動会の練習に熱が入っています。子ども達には、保育園の給食をお腹いっぱい食べて、1日を元気いっぱい過ごす活動力にして欲しいと思います。

<p>< ゆかりひじきのふりかけ > </p> <p>ひじき 10g・ゆかり 1g・ごま 5g 砂糖 5g・しょうゆ10g・酒 2g・ごま油 4g</p>	<p>< ジャーマンポテト > </p> <p>じゃがいも 100g・たまねぎ 45g ウインナー 30g・コンソメ 1g 塩 適量(じゃがいも茹でる)・炒め油</p>
<p>お米が美味しい季節になりました。子ども達は、給食にふりかけを出すとても喜んでくれます！ひじきには、「カルシウム」「食物繊維」がとても豊富です。ぜひお家でも試して見て下さい。</p> <p>※ひじきを調味料で煮て味をつけ、最後にゆかりとごまを和えて完成です。</p>	<p>じゃがいもには、春と秋に旬が2回あります。じゃがいもは「ビタミンC」が豊富で、デンプンに守られるので加熱しても解けないのが特徴です。保育園では、子どもに人気のコンソメで味付けしています。</p>
<p>< ごぼうサラダ > </p> <p>ごぼう 100g・にんじん 20g・きゅうり 60g マヨネーズ 25g・みそ 2g・すりごま 5g</p>	<p>< さつまいものオレンジ煮 > </p> <p>さつまいも 200g オレンジ濃縮果汁 120g・砂糖 5g</p>
<p>ごぼうは、食物繊維がとても豊富で、皮の部分に多く栄養が含まれています。保育園では、カミカミメニューとして、昼食やおやつにごぼうを使った献立を考えています。</p> <p>※少し味噌を入れる事で、味がしっかりして子どもには食べやすくなります。ぜひ、試して見て下さい！</p>	<p>昨年度から提供している子どもに人気のおやつの一つです。さつまいもを皮ごと調理すると栄養を逃さずに美味しく食べられます！</p> <p>※オレンジ果汁に砂糖を煮溶かし、さつまいもと一緒に煮る。さつまいもが柔らかくなると、火を止め10分程置きます。そのまま食べるのも美味しいですが、冷やして食べるのもオススメです！</p>

ごはんを食べよう！！

日本の食卓に欠かせない「お米」。日本人の主食として、大昔から親しまれてきました。近年、お米の良さが改めて見直されています。



< お米の特徴 >

- ・腹持ちが良く、長時間エネルギー供給してくれる
- ・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富
- ・良質なたんぱく質が取れる
- ・粒状なので、よく噛んで食べられる
- ・胃腸に負担をかけずに、ゆっくり消化される
- ・どんな料理にも合うので、献立のバランスがよくなる



～ ☆ お米を美味しく炊こう ☆ ～

*炊飯前の準備

- ①正確に計量する②冷水で優しく洗う
- ③浸水(30分～1時間)後に炊く

*炊き上がったら

- ①蒸らす②すぐに、ふんわりかき混ぜる



たくさんご飯を食べて
健康な体づくりをめざしましょう！！

★ お月見したよ ☆

9月17日保育園では、おやつにお月見団子(0.1クラス:お月見ゼリー)を提供しました。保育園では団子提供の工夫として、「白玉粉」だけでなく、同量の「豆腐」を入れています。豆腐を入れることで、柔らかく歯切れも良くなります。ぜひ、お家で団子を作る時は、試してみてください！子ども達は、うさぎのりんごやほし型のゼリー、黄色い団子をとても喜んでくれました。「美味しかった」「かわいい」などの嬉しい声がたくさん聞かれました。



