





～ 給食たより ～

2024年11月1日 はとのさと保育園 給食室

保育園の入口にある金木犀が花をつけ良い香りを放ちだし、ようやく秋がきたなと感じだしました。4月から半年経ち、子ども達はいろんな事に挑戦して、できることが多くなりました。給食の時間では、苦手な物が食べられるようになったり、一口は挑戦してみる姿など嬉しい姿がたくさん見られるようになりました。涼しくなり食欲も増してきたので、子ども達の食欲がアップできるような栄養満点の美味しい給食づくりをしていこうと思っています。

 <p>< 豚肉のりんごソース炒め > </p> <p>豚肉 100g たまねぎ60g ピーマン 10g しめじ 10g りんご 20g しょうゆ 10g みりん 6g</p>	<p>< 白身魚のごまだれ焼き ></p> <p>白身魚 5切 (40gカット) しょうゆ 10g 砂糖 5g みりん 5g すりごま 5g</p>
<p>秋になり「りんご」が美味しい季節となりました。りんごには、鉄分の吸収を助けてくれるビタミンCやりんごの食物繊維は乳幼児の胃腸に優しく、高い整腸作用が期待できます。りんごと豚肉は相性がよく、お肉を柔らかくしてくれます。お肉だけでも美味しいですが、色んな野菜と一緒に炒めると更に旨味がアップします。</p> <p>※肉と野菜を炒めて、すりおろしたりんごと調味料を合わせて味付けします。</p>	<p>調味料を合わせて、魚にかけて焼くだけの簡単レシピです。保育園では、同じ味付けで豚肉でも提供しています。子ども達に人気な味付けなので、ぜひ試してみてください！</p>

<p>< れんこんサラダ > </p> <p>れんこん 100g 酢 6g 砂糖 4g きゅうり 40g にんじん30g コーン缶 15g マヨネーズ (卵なし) 30g 塩 0.5g</p>	<p>< 鯖の西京焼き > </p> <p>さわら 5切れ (40gカット) 白みそ 15g 米みそ 5g 砂糖 5g みりん 2.5g マヨネーズ (卵なし) 20g</p>
<p>れんこんには、みかんの約1.5倍のビタミンCが含まれており、加熱しても出ていかないのが特徴です。薄めにカットすると火も通りやすいので時短になります。子ども達には、シャキシャキとした食感が人気のサラダです！</p> <p>※れんこんを酢・砂糖入れて柔らかく煮て、下味をつけます。れんこん・その他の食材とマヨネーズ・塩を合えて、完成です。</p>	<p>調味料を合わせた中に魚を30分程漬け込み、焼きます。味噌が焦げやすいので、焼くときは注意して下さい。保育園では、マヨネーズを入れて作ります。油分があるので、魚のパスつきもなくなり、味もマイルドになります。今が旬の鯖でするのも、オススメです。魚料理の中でも、特に子ども達に人気の献立です！</p>



～ 栄養豊富な魚を食べよう ～



秋に旬を迎える魚は、「サバ・さけ・サンマ」等があります。旬の魚は栄養満点で、今の時期は特に脂がのって美味しいです！ぜひ食べて見て下さい。




<p>< おもな栄養素は何かな？ ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・良質なたんぱく質…体づくり、健康を維持する ・カルシウム…骨の成長を促進し丈夫にする ・DHA・EPA…脳や神経の発達に必要な成分 <p>※人の体内で生成できない栄養素なので、食事で補う必要があります</p>
--

<p>* 魚の臭みをやわらげる方法 *</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 水洗いをして、血液を取り除く ○ 塩をふってしばらくおく ○ 酒の風味を活用する <p>魚特有の生臭さが苦手な敬遠されがちですが、調理の工夫で臭みをやわげられるので、ぜひ試して見て下さい!!</p>

お弁当を食べよう！！

11月5日は遠足の日です。年に1回みんなで保護者の方に作ってもらったお弁当を食べます。毎年子ども達は「何が入っているかな？」とお弁当のフタをワクワクしながら開けているのがとても印象的です。保護者の方は、子ども達のために忙しい朝の時間の中、子ども達のためにお弁当を作ってくれていると思います。今月の給食たよりでは、時短で簡単できて栄養のあるおかずを何品か紹介しようと思います。



<p>< さつまいもの塩バターきんぴら > </p> <p>にんじん 20g さつまいも 30g みりん 30g 砂糖 2g しょうゆ 30g 有塩バター 20g いりごま 適量</p>	<p>< 塩こうじのタンドリーチキン ></p> <p>鶏むね肉 100g 塩こうじ 3g カレー粉 1g にんにく 0.5g (お好みで)</p>
<p>柔らかくした野菜をバターで炒め、調味料で味付けします。最後に風味でごまをふって完成です。</p>	<p>調味料を入れた袋に鶏肉を入れて、よくもみ込みます。30分程おいておくとよく味がしみ込みます。少し焦げやすいので、焼くときは注意して下さい。</p>

