

給食たより

2025年9月1日 はとのさと保育園 給食室

毎日暑い日が続いた8月が終わりましたが、9月もまだまだ暑い日が続くようです。保育園では、少しずつ運動会の練習や散歩などの外遊びの活動が増えてきます。9月は「食欲の秋」ですね！今月の献立は秋の食材をたくさん使った献立を作成しています。子ども達には、友達や先生と一緒に秋の味覚を楽しんでもらいながら、夏の疲れに負けないようたくさん食べて欲しいなと思っています。



<p>< タンドリーチキン > </p> <p>鶏モモ肉 100g</p> <p>ヨーグルト（無糖）10g カレー粉 0.2g</p> <p>ケチャップ 10g 塩 0.8g</p> <p>しょうゆ 2g 生姜 0.2g にんにく 0.2g</p> <p>すべての調味料を合わせて、鶏肉に30分程漬け込み、フライパンやオーブンで焼く。※保育園では、カレー粉を控えて使っていますので、辛味が少ないので、子ども達にも食べやすい人気の献立です！</p>	<p>< 魚のきのこあんかけ > </p> <p>白身魚 40g カット 4切れ分</p> <p>（下味）塩 1g 酒 2g</p> <p>片栗粉（衣） 揚げ油</p> <p>しめじ 10g えのき 10g かつおだし100ml</p> <p>みりん 4g しょうゆ 6g 片栗粉（トロミ）</p> <p>下味をつけた魚を片栗粉で揚げる。具材と調味料をかつおだしで煮て、トロミをつけて、魚にかける。※具材はシンプルなので、他種類のきのこや玉ねぎ・にんじんを足してみるのも、オススメです！</p>
<p>< さつまいもサラダ > </p> <p>さつまいも80g</p> <p>にんじん 10g きゅうり 40g</p> <p>マヨネーズ（卵なし）10g 塩 0.5g</p> <p>角切りにしたさつまいもとにんじんを茹で（蒸す）て、きゅうりと調味料で和える。※さつまいもは、蒸すと甘みが増すので、オススメの調理方法です！</p>	<p>< りんごケーキ > </p> <p>りんご 1/2個</p> <p>小麦粉 100g 砂糖 100g 卵 2個</p> <p>無塩バター 100g ベーキングパウダー 1g</p> <p>秋の旬の果物の1つのである「りんご」を使ったケーキです。りんごは角切りにして、生地に混ぜ合わせたり、上に乗せて焼いたりと色々な方法で楽しめます！</p>

— * — 秋の食材を知ろう — * —

< 旬の野菜 > にんじん・れんこん・大根などの根菜類やまいたけ・しめじなどのきのこ類などがあります。秋野菜は、夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃くて甘みが強いのが特徴です。栄養価も高く、特にビタミン・ミネラルが豊富です。夏の疲労を回復し、冬の寒さに備えて体を温める効果もあります。

さといも <栄養> カリウム・食物繊維	<効果> 胃腸・肝臓を丈夫にする
まいたけ <栄養> ビタミンD	<効果> 骨や歯を丈夫にする
さつまいも <栄養> ビタミン類・食物繊維	<効果> 風邪予防や便秘解消
にんじん <栄養> β-カロテン・食物繊維	<効果> 疲労回復・胃腸の調子を助ける



< 旬の魚 > サンマ・サケ・カツオ・サバなどがあります。年中食べられる魚が多いですが、今の時期は、産卵や海水の温度が下がる冬に備えて脂を蓄え始めるので脂がのって美味しく、栄養価も高くなります。青魚に含まれるEPA・DHAの必須脂肪酸は、体内で合成できないので、食品からの摂取する必要がありますので、積極的に食べていきたい食材です。

< 旬の果物 > 柿・なし・ぶどう・くり・いちじくなどがあります。果物には、腸内環境を整える効果や老化や免疫機能の低下を促進を抑制する効果があり、残暑や秋の気温の変化で生じる身体の不調をいたわってくれる栄養素が豊富に含まれています。



★ 夏野菜パーティー ☆



