

給食だより



2024年9月 岡部聖母保育園

秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋が旬の食べ物は、味が濃く、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取り、冬に備えた体作りに役立ちます。さつまいも、かぼちゃ、レンコン、きのこ類、ナス、ゴボウ、柿、栗、梨などが旬を迎えます。

魚の美味しい季節です



子ども達は、お魚が好きでよく食べますね。先日の給食のサバの味噌煮や、しらのムニエルも大好評でした。秋に旬を迎える魚は、産卵のために栄養分を蓄えているため、旨味も栄養もより増えています。



鯖

秋鯖は脂がのって身がしまっています。DHA や EPA が豊富です。



秋刀魚

高エネルギー、低たんぱく質です。サバと同じくDHA と EPA が豊富です。



鮭

カルシウムの吸収を助けるビタミン D が豊富です。サバやサンマと比べ脂質が少なくエネルギーも低めです。



鯖

関西では、収穫量が多い春を旬としていますが、関東では脂がのっている秋からを旬としています。脂質が少なく淡泊な味わいです。

その他にも、戻り鰹、鰯、イナダ等、多くの魚が旬を迎えます。焼き魚、煮魚、ソテー等、美味しく頂きたいですね。

新米の美味しい炊き方 * 3つのポイント

新米の季節がやってきました。新米は水分含量が多く、炊き上がりはみずみずしくツヤツヤです。

1. 洗米…米粒が柔らかいので洗い過ぎは禁物です。短時間で優しく洗いましょう。
2. 水加減…普通に炊いてべたつきが気になる時は、お好みに合わせて1合あたり大きじ1程度、水を減らしても良いでしょう。
3. 浸水、蒸らし…いつもより短めにします。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

きなこサンド (幼児2人分)

- ・食パン 8枚切り 2枚
- ・きなこ 大きじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・豆乳または牛乳 小さじ2~



8月のおやつで、こども達に好評でした。ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね。朝食にもおすすめです！

【作り方】

- ① きなこ、砂糖、豆乳または牛乳をよく混ぜ、パンに塗りやすい固さにする。
- ② 食パンに①を塗り、食べやすい大きさに切ったら出来上がり。

☆こんげつは おこめの くいず だよ☆

◎みんなが いつも たべている おこめは
どちらか わかるかな？

①



②



◎おこめは いなほから しゅうかく される
よ。いなほは どちらか わかるかな？

①



②



☆こたえ☆

にほんで たべられている おこめは ① です。



じゃぽにかまい という しゅるいだよ。
ねばりと あまみがある おかずに あう
おこめ です。



②は いんでいかまい という おこめ だよ。
たい や いんど まれーしあ などの くにて
つくられているよ。

◎ いなほは ① です！② は すすき だね。



いっぽんの いなほからは やく60から100つぶの
おこめが とれるよ。おちやわん 1ぱいぶんは いなほ
20ぽんぶん くらい だよ。1つぶも のこさず
たいせつに たべたいね。