



給食だより



まだまだ残暑の厳しい日が続きますが、少しずつ秋らしさも感じられるようになってきました。

これからは「収穫の秋」や「実りの秋」とも言われるように、お米や野菜や果物などたくさんの食材が旬を迎えます。

旬の食べ物は、おいしさも栄養価も抜群ですので、秋の味覚をたくさん味わいましょう。



秋に旬を迎える食べ物



「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や魚がたくさんとれる季節のことを言います。
旬の食べ物を食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じてみましょう。

やさい

きのこ、さつま芋、里芋、チンゲン菜

くだもの

梨、りんご、ぶどう、柿、栗

さかな

さんま、鮭、さば



「旬」を見つけるキーワード

「とれたて〇〇」

「初もの」・・・初さんま

「新〇〇」・・・新米

「秋〇〇」・・・秋鮭、秋ナス



お手伝い

子どもは、食べる喜びや楽しさを味わうこと、食に関わる経験を通して「食べものへの興味や関心」を高めていきます。

お手伝いもその一つです。

園では、テーブル拭きや箸・スプーンの準備、食器を運んだり片付けたりなど、年齢にあわせて出来ることを行うようにしています。

ご家庭でもご飯の準備を手伝ってもらったり、一緒に買い物に行き野菜を選んでもらったりなど楽しみながら行ってみてください。そして、出来たらいっぱい褒めてあげてください。

9月29日は、十五夜です。お子様と一緒にお供えものの準備やお団子作りをしてみたいはいかがでしょうか。



「今月のおすすめ食材」

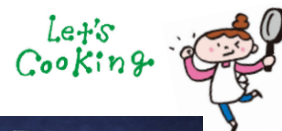
きのこは人工栽培が盛んで



一年中安価に出回っていますが、主に秋～初冬にかけて美味しい時期といわれています。腸内環境を整える食物繊維、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、皮膚や髪の毛、爪を健康に保つビタミンB1などが豊富に含まれています。

毎月19日は、「食育の日」です。
旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

鶏ときのこのホイル焼き



<材料> 大人4人分

- ・鶏肉：400g
- ・玉葱：1/2 個
- ・しめじ：1/2 パック
- ・えのき：1/2 パック
- ・椎茸：4 枚
- ・バター：10g

<合わせ調味料>

- ・醤油：25g
- ・料理酒：10g
- ・みりん：10g
- ・砂糖：5g

<作り方>

- ① 鶏肉を一口大に切ります。
- ② 玉葱は薄切りにします。しめじとえのきは根元を切り、小房に分けます。椎茸は軸を取り薄切りにします。
- ③ ボールに鶏肉と野菜と合わせ調味料を入れて30分程漬け込みます。
- ④ ホイルを4枚広げ、肉→野菜→バターの順にのせ、漬け込んだ調味料をかけて包みます。
- ⑤ 230℃に予熱したオーブンで15分程焼いて完成です。
(フライパンに④と適量の水を入れて蓋をし、蒸し焼きにしても良いです)

