



2021年 食事 10月



秋の味覚を味わおう

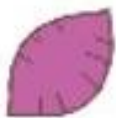
実りの秋・食欲の秋です。芋やきのこ、果物に新米と子どもたちの食欲もグンと増えてくる時期です。旬の食材を味わうことは子どもたちの味覚形成にとっても重要なことです！保育園の給食でも旬の食材をたくさん使っていきます。



しいたけには、うまみ成分が豊富です。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。



かきはしっかりと全体に濃いオレンジ色に色づいているものを選びます。



さつまいもには主成分でんぷんがエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



里芋は芋類の中で最も低カロリーーまた独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。



梨は調理に使えば肉を柔らかくすることができるだけでなく食後のデザートに食べることで消化を助けます。



ぶどうは色が濃く、表面に張りがあり白く粉をふいたような物がしっかりと付いているものを選びます。

秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は体のエネルギー源になります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！！



保育園の献立紹介

●さばのカレー焼き●

サバの臭みがせず食べやすいです

材料

さば3切れ（子どもは半身）

塩0.6g（小1/10）

薄力粉12g（小4） カレー粉少々

作り方

- ①さばに塩をふり、小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせたものを両面につける。
- ②油をひいたフライパンで両面きつね色になるように火を通す。

☆アレンジとして鶏肉でやっても美味しいです。食べやすい大きさに切って揚げてもいいですね♪

●芋けんぴ●

材料

さつまいも：1本（250～300g）

メープルシロップ：大きじ2

揚げ油：適宜

作り方

- ①さつまいもをきれいに洗い、皮つきのまま、7mmの棒状に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ②水分をよく拭き取って、高温でカリッと揚げる、メープルシロップをまぶす。

～他にもこんな作り方があります～（ヘルシーVer.）

- ②さつまいもを下茹でする。（崩れない程度に、少し固めに）
- ③②にまんべんなく油をまぶし、クッキングシートを敷いた天板に並べ、250℃20分焼く。途中で様子を見ながら、ひっくり返す。

※オーブンによって、焼き時間が違うので注意して下さい

