

給食

運動会おつかれさまでした！秋は、気候もよくなり、外でたくさん身体を動かせるので、子ども達の食欲も増してきます。保育園の給食でもたくさんの旬の食材を提供していきます😊

秋の食材

秋が旬の食べ物

秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪を貯めこもうとします。秋にとれる魚は脂がたっぷりのっていて、体を温めてくれます。芋類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！

里芋、さつまいも、菊の花、きのこ類、大豆、さんま、さけ、さば、柿、栗、ぶどう、りんごなど

新米の季節

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。ごはんは腹持ちがよく太りにくく、どんなおかずにも合います。和食は「口内調味」といってごはん、口の中で色々なおかずを混ぜながら食べます。味に敏感になり、唾液もたくさんです。美味しい白飯と秋の味覚を合わせて味わいたいですね



今月の保育園レシピ

さばのカレー焼き

〈材料〉 子ども2人、大人2人分

- ・さば : 3切れ (子ども1/2切れ、大人1切れ)
- ・塩 : 0.5g
- ・小麦粉 : 10g (大さじ1弱)
- ・カレー粉 : 0.5g (小さじ1/4)

〈作り方〉

- ①さばに塩をふる。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜる。
- ③さばに②をつける。
- ④オーブン 200℃ 10分焼く。(さばの大きさ、厚さによって焼き時間異なります)

※ 他のいろいろな旬のお魚でもとても美味しいですよ。

