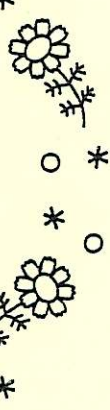
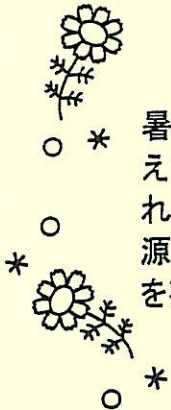


給食だより



平成21年9月1日 会津報徳保育園 *

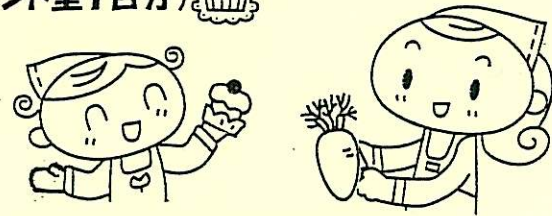
9月になり季節は秋へと移り変わります。秋は実りの季節です。暑さも段々と和らぎ、食欲もぐんと増してきます。来るべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとするのです。秋にとれる魚は脂がたっぷりととってて体を温め、芋類はエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



今回は保育園のおやつで登場した
にんじんのパウンドケーキをご紹介します♪

材料(21×7×6cmのパウンド型1台分)

- ホットケーキミックス・・・120g
- バター・・・100g
- 砂糖・・・80g
- 卵・・・2個
- 人参のすりおろし・・・1/2本

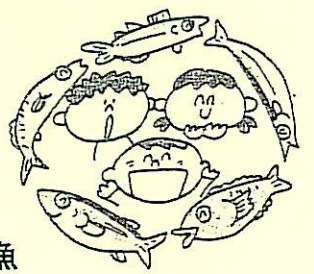
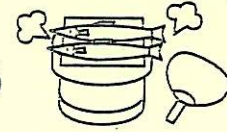


☆バターは食塩不使用のものだといっそうおいしく作れます。その際は塩をひとつまみ加えると甘みが引き立って美味しくなります。

- ①室温にもどして柔らかくなったバターと砂糖をボウルに入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器ですり混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えて全体にムラなく混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、人参を加えて軽く混ぜる。
- ③オーブンシートを敷いた型に生地を流し、180度のオーブンで20～30分焼く。竹ぐしなどでさして何もつかなければ出来上がり。

☆お弁当・はし・はし箱はしっかり洗い、乾燥させてください。引き続き白飯に梅干しをお願いします。

魚を食べよう



秋はサンマ、サケ、サバ、ホッケなど魚が美味しい季節です。

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。また、魚はお米にも良く合います。お米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補うことが出来ます。カルシウムやDHAも豊富です。子どもはお肉を好みがちですが、魚の美味しいこの季節はぜひ、ご家庭でも旬の魚を食卓に取り入れてみましょう。

梅焼き

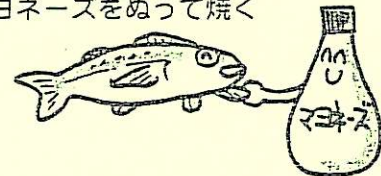
梅をぬって焼く

- 梅肉 大サジ1
- みそ 大サジ1
- みりん 大サジ1
- 酒 大サジ1
- 砂糖 小サジ1

を混ぜ、魚にぬって焼く。

魚のマヨネーズ焼き

マヨネーズをぬって焼く



鮭、さわら、すずき、かんぱち、チーズ焼き

まだい、たら、めだい、銀だら、チーズをのせて焼く
むつ、アジ、何でもOKです。

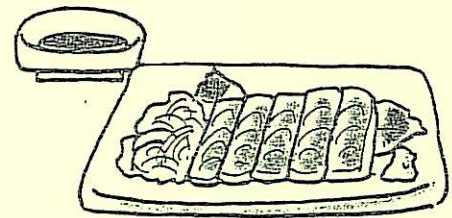


新鮮な魚を塩焼きにして食べる

カンタンでNo.1
おいしい



おさしみでも季節を食べよう



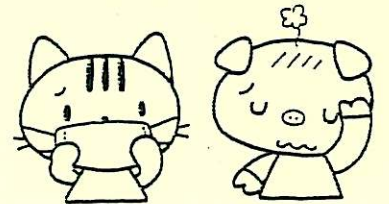
今月の予定

- 11日 お誕生会
- 26日 芋煮運動会

今月の目標

たくさん食べて
夏の疲れを取りましょう

インフルエンザの流行が心配されます。手洗い・うがいをこまめにしましょう。人の多い所ではマスクをすると効果的です。栄養・睡眠を充分にとり、体調管理をしっかりしましょう。



*材料の都合により献立が変わることがあります。