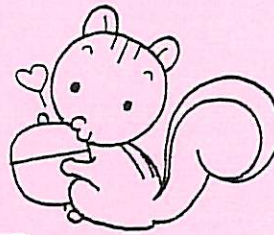




給食だより

平成23年11月1日 会津報徳保育園

秋も一段と深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。まだまだ外で元気にかけ回る子ども達ですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けないからだづくりに励みましょう。特に体の温まる料理(シチュー・おでん・鍋・煮物・スープなど...)は、火を通すことで野菜のかさが減り、たくさんの量を食べられます。風邪をひかないためにも、さまざまな食材を使用して、たくさんの栄養素を取り入れましょう。



保育園でおなじみの

“卵のとろいんスープ”をご紹介します!!

＜材料＞(4人分)

- ・卵...1コ
- ・玉ねぎ...1コ
- ・しめじ...1袋
- ・カニカマ...1/2パック
- ・ほうれん草...1束
- (又は生わかめ...20g)
- ・鳥がらすープの素...適量
- ・水溶き片栗粉...適量



＜作り方＞

- ①玉ねぎはうす切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ②カニカマもほぐしておく。
- ③ほうれん草は食べやすい大きさにざく切りにし、湯がいておく。
- ④沸騰したお湯に①、②を入れ、やわらかくなったら、鳥がらすープで味を整える。
- ⑤④にほうれん草を入れ、水溶き片栗粉で少しとろみをつけたら溶き卵を回しながら入れ、ひと煮立ちさせれば、できあがり♪



お米が主食であることの大切さ

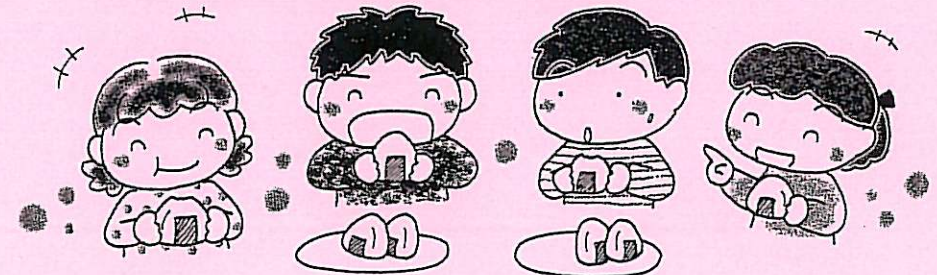
日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれていますが、一方で脂肪は少なく、加えて魚・豆類・根菜類との相性もよいため、「お米が主食」という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスがとれやすいのです。

日本人が日本のお米を美味しく感じるのは、子どもの頃から食べてきたからだと言われていています。これからの子ども達にも、お米をおいしいと感じる味覚を育てていきましょう。



*11月19日には、もちつき大会があります!

臼と杵を使って、お米からお餅に変わっていくところを子ども達は間近で見たり、おふかしを食べたりしてもちつきを体験します。子ども達も今から楽しみで、とても張り切っています。ご家庭でも、もちつきの話をしてみてはいかがでしょうか。



今月の目標

実りの秋を感じよう!



今月の予定

- 2日 りんご狩り(さくら組)
- 3日 文化の日
- 10日 焼き芋パーティー
- 19日 もちつき大会
- 23日 勤労感謝の日
- 25日 お誕生会



石焼きイモはなぜおいしい?

煮たい焼いたいしたサツマイモの甘味は、“βアミラーゼ”という酵素によってでんぷんが麦芽糖に変化したものです。長時間加熱することでよりよく酵素が働き甘味が増します。サツマイモは秋が旬ですので、園では焼き芋パーティーを行い、子ども達も秋の味覚を楽しみます。

* 材料の都合により献立が変わることがあります。