



11月

給食だより

平成23年11月1日 発行

大戸報徳保育園

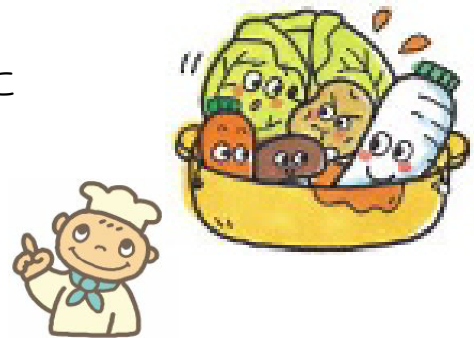
第 8 号

冬に備えて・・・

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。

この時期は新米が出回り、脂がのった魚や野菜、果物なども、一段とおいしさを増す季節です。

冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランス良く活かした食事で体力をつけ、寒さに負けない体づくりに励みましょう。



魚に親しもう！

さんま(秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠。



秋さば(秋鯖)

秋のさばは脂がのっていて美味です。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。エラが鮮紅色で体に張りがあるものを選びましょう。



さけ(鮭)

秋になると一斉に川をのぼってくるさけは、胃腸を快調にするビタミン類が豊富で、加工しても栄養価が損なわれません。

◇魚は『煮る・焼く・揚げる』どの調理法でもおいしくいただける、料理のレパートリーが豊富な食材です。

◇子どもが好きそうじゃない、骨が気になる、など、敬遠される気持ちもあるかもしれませんが、保育園ではみんな「おいしい！」と言って残さずきれいに食べてくれています。

サラダでも旬の野菜を取り入れよう☆

☆ごぼう
人参
コーン缶
きゅうり
ハム
マヨネーズ
白すりごま



11/2(水)
りんご狩り
11/18(金)
おもちつき

◇ごぼうサラダの場合は、ささがきにして水にさらし、ゆでてから使用します。

白すりごまを加えることで、ごぼうの独特な風味がやわらぐので食べやすくなります。

◇ごぼうの代わりにさつまいもやかぼちゃを使ってもおいしいので、ぜひ試してみてください。