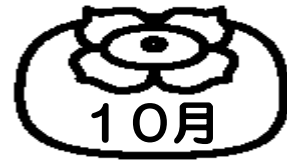
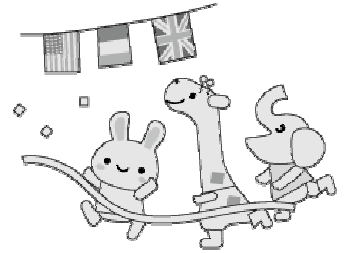


給食だより



2011年10月号
シャローム三育保育園

暑い夏もようやく過ぎ去り、日ごとに秋の気配が深まってきました。秋は気候も良く、スポーツに適した季節です。保育園でも子ども達が運動会に向け、元気に体を動かしている姿が目に入ります。丈夫な体はバランスの良い食事と適度な運動でつくられます。恵みの秋に感謝し、良く食べ、よく体を動かして健康な体づくりをしましょう。



☆今月のメニュー☆ さんまの蒲焼さ丼

今月は旬の食材“さんま”を使った「さんまの蒲焼丼」をご紹介します。

＜材料＞	4人分		
・さんま	2尾	・長葱	1本
・塩	ひとつまみ	・ご飯	4人前
・酒	小さじ2		
・小麦粉	適量		
・油	適量		
A	{	・醤油	大さじ3
		・みりん	大さじ3
		・酒	大さじ3
		・砂糖	大さじ1
		・水	大さじ2

＜作り方＞

- ① さんまの頭とワタを取って洗い、三枚におろして2つに切る。塩と酒をふりかける。
- ② Aの材料を合わせてタレを作る。長葱は3～4cmに切る。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、さんまに小麦粉をつけて皮側から焼く。
- ④ 皮側がよく焼けたら裏返し、長葱を並べて一緒に焼く。余分な油と脂分はキッチンペーパーで取り除く。
- ⑤ ④にAのタレを入れ、煮からめる。
- ⑥ ご飯に⑤を乗せれば、出来上がり。

《秋の旬の食材》

① さんま



さんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりの良い証拠です。

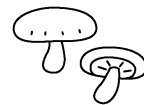
② さつま芋



焼き芋・お菓子などに大活躍のさつま芋は秋の味覚の代名詞。

主成分のでんぷんは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。

③ しいたけ



食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロールの低下の効果があります。表面に傷が少なく、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。

煮物、五目飯、天ぷらなど様々な料理に使えます。