

給食だより



2012年10月号
シャローム三育保育園

10月に入り、子どもたちは運動会の練習に励んでいます。
涼しくなったことや、秋の味覚がたくさん出てきたこともあり、子どもたちの食欲が増すことを期待しています。栗、南瓜、さつまいもなど献立に取り入れていますので、楽しみにしててください。

☆今月のメニュー☆



《食欲の秋》



さんまのきのこあんかけ

(幼児 4人分)

<材料>

- ・さんま (三枚おろし) 2匹分
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・人参 40g
- ・しめじ 20g
- ・えのき 40g
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- だし (水でも可)

<作り方>

- ①人参は千切りにし、レンジでやわらかくしておく。
- ②しめじ、えのきは石づきを取り、2cmくらいの長さにしておく。
- ③鍋に、①、②、だし、砂糖、醤油を入れ、火にかける。きのこに火が通ったら、火を止める。
- ④さんまを片栗粉でまぶし、170℃の油で揚げる。
- ⑤④を食べやすい大きさに切り、③を絡めて、できあがり。

* 9月の献立にのせ、すべてのクラスに好評だった『さんまのきのこあんかけ』です。
幼児クラスはもちろん、たんぽぽ組も完食でした。
ご家庭でもぜひお試しください。

◎なぜ秋は食欲が旺盛になるの？

秋が旬の食材には、栗、さつまいもなど甘くておいしいものが多いですね。

美味しくて、たくさん食べてしまうこともあります。秋の味覚である米、いも類、栗などは糖質(でんぷん)が多くエネルギー源になります。

『冬の寒さに備えてしっかり食べて
エネルギーを蓄えましょう』

◎さんま



さんまは、江戸時代から大衆魚として親しまれてきた、栄養的に非常に優れた青魚です。

さんまにに含まれる栄養

- ①良質のたんぱく質
- ②貧血防止に効果のある鉄分
- ③粘膜を丈夫にするビタミンA
- ④骨や歯の健康に欠かせないカルシウム
- ⑤カルシウムの吸収を助けるビタミンD

子どもたちには最高の秋の食材になっています。10月になるとますます美味しくなるので、ご家庭でも是非召し上がってください。

