

給食だより



2013年9月号
シャローム三育保育園

暑さが続く中にも、風や雲で秋を感じるようになりました。

秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷりのって体を温め、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富で、生活習慣病の予防にもなります。収穫の喜びと秋の味覚を味わいましょう。



先日、うさぎ組の子ども達に好きな野菜を聞いてみました。

13人中 胡瓜…10人 トマト…10人 南瓜…6人 ピーマン…5人 茄子…0人

そこで、なんとか茄子を好きになってもらおうと、考えたメニューが「茄子の味噌チーズ焼き」です。

作り方は、茄子の片面を焼きひっくり返します。焼き色が付いた面にミリンで伸ばした赤味噌を薄く塗り、その上にチーズをかけて焼く簡単な料理です。

子ども達の前でホットプレートを使って作ると子ども達は茄子が焼ける音やチーズが溶けるのを近くで見え楽しんでいました。食べている時に「美味しい？」と聞くと「ホッペが落ちそう！」とみんな美味しそうに食べていました。いつもとは違う雰囲気や、少しの工夫で苦手な野菜を、美味しそうに食べている子ども達が印象的でした。



～秋刀魚のキノコあんかけ～

【材料】4人分

サンマ…4尾

しめじ…100g

まいたけ…100g

エリンギ…50g

人参…50g

おろししょうが…小 1/2

A

だし汁…150ml

薄口しょうゆ…大 2

酒…大 3

みりん…大 1

砂糖…大 1

1. サンマは頭を切り落してわたを取り、水洗いする。水けを拭いて 3～4 等分に切り、軽く塩をして両面を焼く。

2. きのこと類は石づきを切り、しめじとまいたけは小房に分け、エリンギは薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。

3. 鍋にサラダ油を熱し、にんじんを炒め、さらにきのこと類を入れて炒める。全体に油がまわったら、Aを入れて煮立て、中火で 3～4 分ほど煮る。弱火にし、水溶き片栗粉を加えてえとろみをつける。仕上げにおろししょうがを加える。

4. 器に 1 を盛って 3 をかけ、お好みで白髪ねぎをのせたり、万能ネギを散らして完成。