

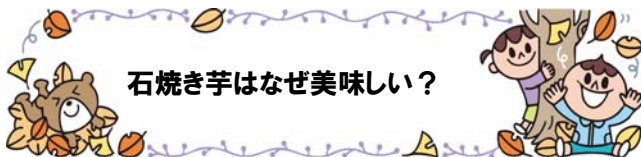
給食だより



2013年11月号
シャローム三育保育園

先日、子どもたちと一緒にさつまいも掘りに行ってきました。自分で採ったさつまいもを抱える姿や、子ども達の楽しそうな声が印象的でした。

昔から「子どもは風の子」と言います。体調管理に十分気をつけ、元気に外で遊んでもらいたいと思います。風邪の原因の多くはウィルス感染です。気温や温度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンなどバランスの摂れた食事をしっかり取りましょう。



石焼き芋はなぜ美味しい？

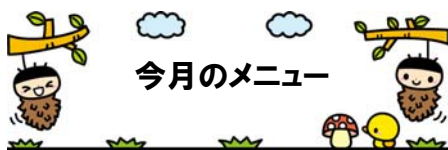
煮たり焼いたりしたさつまいもの甘みは、酵素の働きによりでんぷんが麦芽糖に変化したものです。長時間、50～75℃で加熱することでより良く酵素が働き、甘みがますので美味しくなります。



実は栄養満点なんです！



柿は鮮やかなオレンジ色をしています。これは、ニンジンなどに多く含まれるカロテンが豊富な証拠。カロテンは体内でビタミンAとなり、免疫力を強くし、視力を正常に保つ働きをします。柿にはポリフェノール的一种であるタンニンが多く含まれ、二日酔いの解消に効くといわれています。



今月のメニュー

～豆乳きな粉プリン～

冷やして固めるタイプのプリンです

～材料～ プリンカップ

4つ分

豆乳…300cc

水…120cc

砂糖…16g

寒天クック…2g

ゼラチン…3g

きな粉…適量

黒砂糖…20g

水…20cc

1・ゼラチンを3～4倍の水で15分ほどつけてふやかしておく

2・豆乳、水、砂糖、寒天クックを鍋に入れて火にかける

3・沸騰して3分ほどで火を止め、冷ます

4・人肌程度になったらふやかしたゼラチンを加え、完全に溶かす

5・プリンカップに注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす

6・黒みつを作る。鍋に黒砂糖と水を入れ、木べらで混ぜながら煮詰めていく。

黒みつは冷めると固まるのでゆるいかなと思うくらいで火を止めてしまっ

大丈夫です

7・固まったプリンを皿に出し、上から黒みつときな粉をかけて完成