

# 給食だより



2014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。保育園でも運動会や芋ほりなど楽しい行事がたくさんあります。活動量も増え食欲も増し、子ども達が心身共に成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスでもあります。恵みの秋に感謝し、よく食べ、よく体を動かして健康な体づくりをしましょう。

## 豆の美味しい季節です

豆は秋(9～11月)が旬。秋の新ものは皮が柔らかく、味・香り共に美味しいです。

豆の美味しさを見直すきっかけにいい時期だと思います。忙しい日常で豆をじっくりコトコト煮るのは大変だと思いますが、豆の美味しいこの時期に食卓の1品として考えてみてはいかがでしょうか。



豆は栄養たっぷり

ビタミンは、B1、B2、E、などが豊富で、カルシウム、カリウム、鉄も多く有しています。



他の食材との相性もピッタリ!



お米と…お赤飯や混ぜご飯



野菜と…サラダや南瓜のいとか煮



お肉と…ポークビーンズ



## ～五目豆煮～

1品で色々な食材を食べられるメニューです。

### 材料(4人分)

- ・大豆…200g
- ・人参…1/2本
- ・ごぼう…1/2本
- ・こんにゃく…1/2枚
- ・いんげん…6本
- ・だし汁…1カップ
- ・しょうゆ…大3
- ・みりん…大2
- ・砂糖…大1

1. にんじん、ごぼう、蓮根は小さめの角切りにし、ごぼう・蓮根は水にさらして下ゆです。こんにゃくは1cm角に切ってサツとゆです。いんげんは塩(分量外)を加えた熱湯で茹で冷水にとり、水けをきって長さ1cmに切る。

2 鍋に大豆、にんじん、ごぼう、蓮根、だし汁を入れて中火にかける。煮立ったら、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて火をやや弱め、ふたをして15分ほど煮る。いんげんを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。