

# 給食だより



2016年10月号  
シャローム三育保育園

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と色々なことに集中できる季節ですが、日によっては温度差もあり、体調を崩しやすい時期なので体調管理に気をつけましょう。

今月はお弁当持ち散歩がありますが、涼しくなったからと油断できないのが食中毒です。当日の朝に作り冷ましてからフタをしめましょう。ご飯に梅干しなどをつけてあげると殺菌効果も期待できるそうなのでお弁当にいれてみてください。



## さつまい



さつまいは 9～11 月が旬です。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを含んでいますが、サツマイモはジャガイモと同じで、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいそうです。さつまいは皮の周りに栄養が多いので、皮ごと加熱調理するのがおすすめです料理の彩りもよくなります。

今月は幼児クラスでさつまい堀に行きますが、頑張って美味しそうなさつまいをたくさん採ってきてくれるのを楽しみにしています。



## ～さつまい汁～

旬の食材を使ったメニューです

### 材料(4人分)

さつまいも(細め) 200g  
ごぼう 50g 大根 80g  
にんじん 40g 長葱 1本  
こんにゃく 1/4丁  
だし汁 1L  
みそ 80g

1. さつまいもは皮をまだらにむき、1cm ちょう切りにし、こんにゃくはゆでておきます。
2. ごぼうはさがきにし、大根・人参はいちよこんにゃくは大根や人参の大きさに合わせて切り、長葱は小口切りにします。
3. (1)と(2)をだし汁でアクを取りながらやわらかくなるまで煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせれば完成です