

# 給食だより



2017年9月号  
シャローム三育保育園

「中秋の名月」とは年に12~13回回る満月のなかで1番月が明るく美しいとされています。新月から満月になるまで約15日かかることから十五夜ともいわれ、今年の十五夜は10月4日になります。9月のイメージの方も多いとは思いますが毎年9月中旬~10月上旬の間で、10月の十五夜は2009年以来で8年ぶりとなります。



## 食べていますか？朝ごはん

私たちの体の中にある「体内時計」は食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、体内時計が乱れ様々な不調が起こります。朝ごはんを食べると、腸を動かして便秘を防いだり、午前中を元気に過ごす為のエネルギーを補充したりします。朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



### 今月のメニュー

### ~ゴーヤチップス~

7月好評だったので9月に再登場です

#### 材料（4人分）

- ・ゴーヤ…200g
- ・片栗粉…適量
- ・味コンソメ…適量

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除く。3mm ぐらいの厚さに切り、塩を軽く振ってしばらくおいてからよく水気をふき取とる。
- 2 ゴーヤに片栗粉をまぶして、180℃に熱した揚げ油で揚げる。カリツとなるまで揚げて取り出し、軽く味コンソメをふる。

※カレー粉等いろいろ試しましたが味コンソメが1番ゴーヤの苦味を抑えてくれ子どもたちも残さずたべてくれました。