

給食だより

2018年8月号
シャローム三育保育園

体にこたえる暑い日々が続いていますがこの記録的な暑さは8月上旬にかけて続くそうなので、水分・塩分補給はこまめに行いましょう。

先日の夏祭りの日は、雨が降らなくても暑さを考慮して園内で縁日を行うことになりました。給食では縁日に焼きそば・フルーツポンチ・おじや・おから餅を作りました。トレーの返却など、ご協力いただきありがとうございました。



豆腐とおからのちがい



大豆を細かく砕き加熱した後、豆乳を搾って固めたものが豆腐になり、残った搾りカスがオカラです。オカラと豆腐の栄養で1番違うのが「食物繊維」です。おからは豆腐の約24倍もの食物繊維が含まれていて、ごぼうと比べても約2倍の食物繊維が含まれています。食物繊維は便秘の解消にもなり腸内も綺麗にしてくれるので、大腸ガンの予防にもつながります。



今月のメニュー

～ おから餅 ～

夏祭りの試食です

【材料:4人分】

<おから餅>	<みたらしあん>
・おから 100g	・水…100cc
・牛乳…100g	・みりん…25g
・片栗粉…40g	・醤油…25g
	・砂糖…30g
	・片栗粉…適量

- ①ボールにおから、牛乳、片栗粉をいれ、よく混ぜる。
- ②ボールのタネを適当な大きさに好きな形をつくる。
フライパンに油を入れ、両面きつね色に焼く。
- ③みたらしあんの材料を火にかけ片栗粉でとろみをつける。あんとおから餅をからめてできあがり。
※おからの水分量により牛乳や片栗粉を調整してください。