

10月 給食だより

石原第二保育園 栄養士 日時美鈴

ようやく秋らしい季節になり過ごしやすくなりました。

朝夕と日中の気温の変化が大きいため体調を崩さないように注意しましょう。
さて、実りの秋・味覚の秋がやってきました。秋は海でも山でも色々な場所でおいしい食材が豊富に収穫できます。給食でも、さつまいも・かぼちゃ・きのこ・れんこん・りんご・梨・ぶどうなどを使用して秋を感じてもらいたいと思います。

お米のおいしい季節になりました

お米は、和食、洋食、中華など
どんなおかずにも合います。

そして、パンや麺に比べて腹持ちがいいです。食物繊維も豊富なので便秘解消にはぴったりですよ★



今月の食育予定



わくわく組さん

8日…お団子作り
21日…食品群のお話し

すずらん組さん

6日…サンドイッチ作り
21日…ラスクの
マーガリンぬり
23日…紙芝居他

ひまわり組さん

2日…紙芝居他
23日…お団子作り

ばら組さん

6日…サンドイッチ作り
14日…クッキー作り
20日…紙芝居他
28日…おにぎり作り



石焼きイモは なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアマラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

レシピ紹介 ～保育園のメニュー～

試食会でも好評だった
『高野豆腐のから揚げ』
を紹介します。

【材料】4人前
高野豆腐（4枚）
だし汁（500cc）
しょうゆ（100～200cc）
にんにく・しょうが（少々）
片栗粉・油（適量）

【作り方】

- ①高野豆腐を水に戻す。
- ②にんにく・しょうがをすりおろす。
- ③だし汁・しょうゆ・②をあわせ、水気を軽くしぼった①をつけて味を染み込ませる。（2～3時間）
- ④③に片栗粉をまぶし、やや強火の油できつね色になるまで揚げる。



冷蔵庫で1晩つけておけば
しっかり味が染み込みます。
片栗粉の代わりにから揚げ
粉をつけてもOKです☆

園でも10月31日（金）に焼き芋パーティー
があります！楽しみですね♪