

あおい保育園 給食だより
R4.10.17

「おいし〜い！」

通信

だんだん日が暮れる時間が早くなり、季節はすっかり秋模様となってきましたね。

秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んでおなかをすかせて、秋のおいしいご飯を楽しみたいですね♪

季節の変わり目で寒暖差により体調を崩しやすくなります。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体をつくりましょう。

実りの秋がやってきました
旬について知ろう！

旬とは？

野菜や果物、魚などの収穫量が一年で一番多く、最も美味しく栄養価が高い時期のこと

旬の食材の良さ

- ①栄養価が高い・・・旬の食材はそうでない時期に比べて栄養価が高く、香りや旨味が豊富
- ②価格が安い・・・旬で大量にとれた食材が一齐に市場に出回るため、価格が安く手に入る
- ③四季を感じる・・・季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの



わくわくどきどき保育

10/14(金)は、ばら組の「わくわくどきどき保育」でした♪

この日の夕飯はバイキング！自分たちで思い思いに盛り付けをします。

「好きなものをたくさん取るとほかの人のなくなっちゃうよね」「野菜もとろうね」子ども達からこんな声があふく

ともするとバイキングって好きなものをとりがちですが、相手のことを思いやれるばらぐみさん、素敵です！



♪ばらぐみリクエストのバイキングメニュー♪

- *わかめおにおぎり
- *からあげ
- *付け合わせ (ブロッコリー・ミニトマト)
- *ほうれんそうのごま和え
- *チーズウィンナー
- *フライドポテト
- *コーンスープ
- *ぼくはきんぴらおかわりしよ〜



《今月のおすすめメニュー》 ☆かぼちゃグラタン☆

〈材料 4人分〉

- マカロニ・・・40g
- かぼちゃ・・・100g
- 鶏肉(こま切れ)・・・100g
- 玉葱・・・100g
- しめじ・・・40g
- バター・・・10g
- 小麦粉・・・10g
- 牛乳・・・150cc
- コンソメ・・・小さじ1/2
- 塩・こしょう・・・適量
- ピザチーズ・・・100g

〈作り方〉

- ①マカロニは茹でて水気を切っておく。
- ②かぼちゃはコロコロに切り、柔らかくなるまで茹でておく。
- ③玉葱は薄切り、しめじは小房に分けておく。
- ④鍋にバターを入れ、鶏肉、玉葱、しめじを入れて炒める。
- ⑤小麦粉をふるい入れ、牛乳を加えて煮込む。
- ⑥とろみがついたら、①、②を加え、コンソメ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦器に盛ってチーズを振り、オーブンで焼き色がつくまで焼く。

給食のグラタンは秋はかぼちゃ、冬はほうれん草...と季節によって旬の食材を取り入れています。

