



食育だより



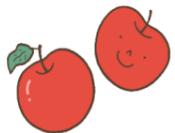
H30年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

朝晩の冷え込みが一段と強く感じる季節となり、今月は体が温まるメニューを多めに取り入れました。グラタンや中華まん、根菜たっぷりの汁物など、心も身体もほっこりするようなお給食を作りたいと思います。
また今月はサツマイモを収穫し焼き芋にする予定です。今年最後の収穫の喜びを味わいたいと思います。

旬の食材

りんご

1年中お店で見かける果物ですが、日本で成熟するのは夏の終わりから秋にかけてです。さまざまな品種があり、世界中に1万種以上あるといわれています。日本でもっとも多く栽培されているのは「ふじ」という品種で、酸味が少なく甘味が強いのが特徴です。皮に張りつつやががあり、重みがあるものを選ぶといいでしょう。



鶏肉のヨーグルト漬け

ヨーグルトがちよっぴり余ってしまったときに、お肉に漬け込むと...とてもジューシーに仕上がります。味噌とヨーグルトの発酵食品で腸の力をつけ、免疫力をあげましょう

材料

- ・鶏むね肉or鶏もも肉…2枚
- ☆ヨーグルト…大さじ3
- ☆味噌…大さじ2
- ☆にんにくすりおろし…少々
- ☆生姜すりおろし…少々



- ①お肉を袋にいれ、☆の材料を全ていれ揉みこみ30分ほど冷蔵庫でねかせます
- ②お肉についた漬けダレを軽くふき取りフライパンにクッキングシートを敷き蓋をして中弱火でじっくり中まで火を通します
- ③火が通ったら切り分けて、白ごまや小口ねぎをお好みでかけて完成です

食育クイズ

次のうち、お米からできているものはどれでしょう？

- ①豆腐 ②ヨーグルト ③ビーフン

正解は③。ビーフンはうるち米が原料の中国発祥の麺で、漢字では「米粉」と表記します。一般的にそうめんのような細い麺で、炒める、スープに入れるなどの方法で食べられています。



11月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (木)	スイミング ふれあい広場	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・バナナ	ヨーグルト	牛乳 菓子
2日 (金)		肉じゃが・ナムル・せんべい汁・みかん	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
5日 (月)	餃中グッジョブ	肉野菜いため・ポテトサラダとさつまいもサラダ・キノコ汁・りんご	ヨーグルト	牛乳 菓子
6日 (火)		ホッケの唐揚げ・鶏肉とわかめの酢のもの・すいとん汁・バナナ	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
7日 (水)	オープン保育 秋季健診	ナポリタン・エビフライ・卵フライ・ポイルサラダ・若竹汁・みかん	菓子・牛乳	牛乳 菓子
8日 (木)		納豆の包み揚げ・引き昆布煮・白菜の味噌汁・みかん	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
9日 (金)	幼保小遊びの国	キャベツのしゅうまい・ほうれん草の白和え・ニラと卵の味噌汁・柿	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (土)		マーボー豆腐・大根サラダ・きんぴらごぼう・わかめスープ・バナナ	菓子・牛乳	ヨーグルト
12日 (月)	学びの教室	鶏肉の味噌ヨーグルト漬け焼き・小松菜のなめたけ和え・ポトフ・みかん	ヨーグルト	牛乳 大学いも
13日 (火)	英語教室	すき焼き風煮・バンバンジーサラダ・納豆・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (水)	鮫小就学児健診	ポークカレー・ジャーマンポテト・スティックサラダ・玉麩のすまし汁・バナナ	菓子・牛乳	牛乳 中華まん
15日 (木)	スイミング ふれあい広場	テリヤキチキンほうれん草添え・グラタン・すまし汁・柿	ヨーグルト	牛乳 菓子
16日 (金)	習字教室	おでん・ポテトサラダ・豚汁・みかん	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日 (土)		はんぺんフライ千切りキャベツ添え・人参とツナのラペ・鶏汁・りんご	菓子・牛乳	ヨーグルト
19日 (月)		豚バラのキャベツ巻き・切り干し大根の煮物・高野豆腐となめこの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	牛乳 いももち
20日 (火)		鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおかか和え・厚揚げの味噌汁・みかん	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
21日 (水)	誕生会	ひじきの炊き込みご飯・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・若竹汁・ゼリー	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日 (木)	消防総合避難訓練	鶏肉と大根のカレー・コールスローのサラダ・ジャーマンポテト・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち
24日 (土)		サバと大根の煮物・茶碗蒸し・さつまいも汁・バナナ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (月)		コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・りんご	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (火)		餃子・春雨サラダ・キャベツとえのきの味噌汁・みかん	ヨーグルト	牛乳 菓子
28日 (水)	学びの教室	タラフライ千切りキャベツ添え・筑前煮・わかめスープ・バナナ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
29日 (木)		じゃがいものラザニア・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツの味噌汁・みかん	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
30日 (金)		レンコンのはさみ揚げ・ひじき煮・かきたま汁・りんご	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち

<< 今月の目標 >>

好き嫌いをしないで色々な食材を食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節