

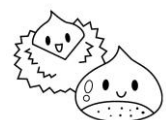


10月 給食だより

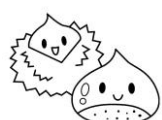
令和元年 10月 16日
乃木 保育所

爽やかに澄みきった秋空が広がる季節となり、子ども達の食欲がぐんと増してきています。今月は秋刀魚やきのこ、さつま芋や蓮根などのおいしい秋の食材をたくさん取り入れています。この時期ならではの食材を存分に味わってほしいと思います。

今月の給食だよりは旬の食材について選ぶポイントや栄養効果、おすすめレシピを紹介します。

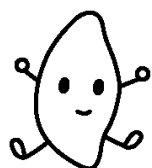


秋の味覚を味わおう！



☆さつま芋☆

ツヤがあり太いものが味が良い



- ◇豊富な食物繊維でおなかをきれいに
- ◇ビタミンCとEで美肌作り
- ◇時間をかけて加熱すると甘くておいしい！

～さつま芋おやき～

♪材料(4人分)

- ・さつま芋 …250g
- ・片栗粉 …大さじ3
- ・砂糖 …大さじ1
- ・牛乳 …60ml
- ・有バター …10g
- ・メープルシロップ…お好みで

♪作り方

- ①さつま芋は皮を剥き、一口大に切り水にさらす。水気をきりラップをし、600Wの電子レンジで5分程加熱する。
- ②柔らかくなったら温かいうちにマッシャーでつぶし片栗粉、砂糖、牛乳を加えよく混ぜる。
- ③一口大に丸めて平たくつぶす。
- ④フライパンにバターを敷き、両面焼く。
- ⑤お好みでシロップをかける。

☆きのこ☆

えのき

きれいな白色でかさが開いておらず長さがそろっているもの



舞茸

肉厚で密集しているもの

しめじ

かさの色が濃く、密集しており軸は太くて短いもの

- ◇しいたけ・しめじ…ビタミンDで骨を強くする
- ◇舞茸・エリンギ…食物繊維でおなかスッキリ
- ◇えのき…ビタミンB₁で活力アップ、精神安定に効果的なアミノ酸ギャバが豊富

～きのこたっぷり春巻き～

♪材料(春巻き皮10枚分)

- ・春巻き皮 …10枚
- ・えのき …1/4パック
- ・醤油 …大さじ3
- ・揚げ油 …適量
- ・エリンギ …1/4パック
- ・椎茸 …1個
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・ごま油…大さじ1
- ・水溶き片栗粉

♪作り方

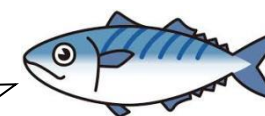
- ①椎茸は薄切り、他のきのこは細かくほぐす。
- ②ボールに①とチーズと醤油、ごま油を入れ、よく混ぜる。
- ③春巻きの皮に包み、水溶き片栗粉でとめて160℃の油で揚げる。



☆サバ☆

皮が青光りし、鮮やかなものが新鮮

身に弾力があるものがおいしい



- ◇EPAとDHAで動脈硬化を防ぐ
- ◇ビタミンDでカルシウムの吸収アップ

♪作り方

- ①ボールに味噌、みりん、卸生姜、ごまを混ぜ、サバにからめる。
- ②フライパンに油を敷き、両面を焼く。

～サバのごま味噌焼き～

♪材料(4人分)

- ・サバ切り身 …4切れ
- ・味噌・みりん …小さじ1
- ・ごま …4g
- ・卸生姜 …少々

★ご家庭でも秋ならではの食材をぜひ取り入れてみてください！