



2020年11月
イートンちどり保育園



秋も一段と深まり、吹く風も少しずつ冷たくなってきましたね。体調を崩しやすい季節です。栄養価が高い旬の食材を給食ではたくさん取り入れていきます。しっかり食べて風邪予防のための体力・免疫力をつけていきましょう。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生まれ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



保育園のみそ汁のだしは煮干しと昆布を使用しています。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



11月24日は和食の日

「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」とされています。お米を炊いた「ごはん」、おみそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物や煮物などの「おかず」それに「おつけもの」を合わせたものが和食の基本です。保育園も24日は和食の献立です。



今月のおやつ【野菜チップス】

- ①野菜を薄めにスライスし、水にさらす。
 - ②水分を十分にふき取り、乾燥させる。
 - ③中温の油でじっくり揚げる。
 - ④お好みで塩をふる。
- 🍷 保育園ではサツマイモとレンコンを使用します。他にもカボチャやにんじん、ゴボウもおすすめ!! 野菜が苦手な子もお菓子感覚で食べてくれると思います。手軽に出来るのでぜひ作ってみてください。