

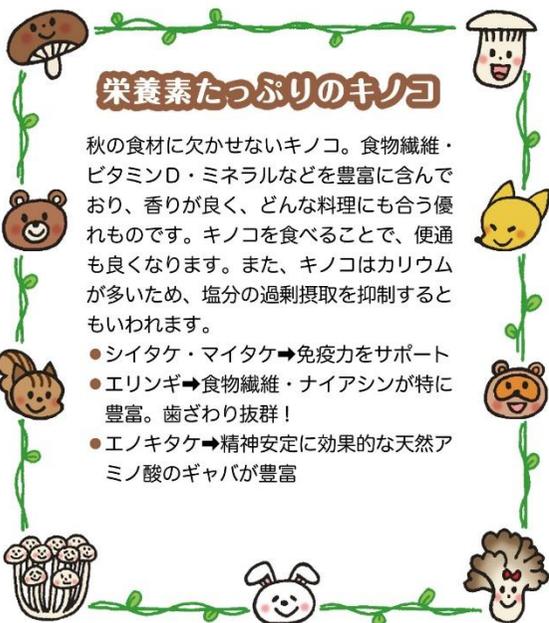


給食だより



2019年9月
イトンちどり保育園

9月に入っても、まだ暑い日が続いていますが、暦の上では、秋です。
秋は、月が一番きれいに見える季節です。是非、ご家庭でお月見を楽しんでください。
これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



9月の献立から 磯辺いも餅 (4人分)

(材料) じゃがいも・・・400g、片栗粉・・・大さじ3、青のり粉・・・大さじ1/2

砂糖・・・大さじ2、油・・・大さじ1、しょうゆ・・・小さじ1、水・・・小さじ2

(作り方) ① じゃがいもを茹でてつぶす。

② つぶしたじゃがいもに片栗粉、青のり粉、砂糖を入れて混ぜ、小判型に形を作る。

③ 天板に並べ、油を塗り、オーブンで焼く。目安は180℃、15分

④ しょうゆと水を混ぜ合わせ、両面に塗る。