

給食だより

平成30年9月
イトンちどり保育園

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはん、おみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。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、残暑を乗り越えましょう。



今がおいしい! 秋のさけ

赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。保育園でも塩焼きや味噌マヨ焼きなどで登場しますので、お楽しみに。

9月の献立から 魚のバーベキュー風(4人分)

魚	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
梨	1/2個
(調味料)	
さとう	大さじ1、酢 小さじ2
レモン汁	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ2

- ① 梨は皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋にさとう・酢・しょうゆ・だし汁・①を入れ、ひと煮立ちさせてから火を止め、レモン汁を加える。
- ③ 魚に片栗粉を薄くまぶして揚げる。
- ④ 揚げ魚に②のたれをからめる。
(揚げ魚は熱いうちにかからめると、味がしみ込みやすいです。梨の代わりにりんごでも美味しくできます。)

