



# 給食だより

10月号

秋は「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。健康の維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。散歩に出て、園庭で思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば食事が一層おいしく感じられます。また、カルシウムなどは食事をとっただけでは骨にはならず、太陽の日を浴びて身体を動かすことで骨を丈夫にしていきます。生活習慣の基盤となる幼児期に、身体を動かすことが好きになるような楽しい活動をしたいものです。

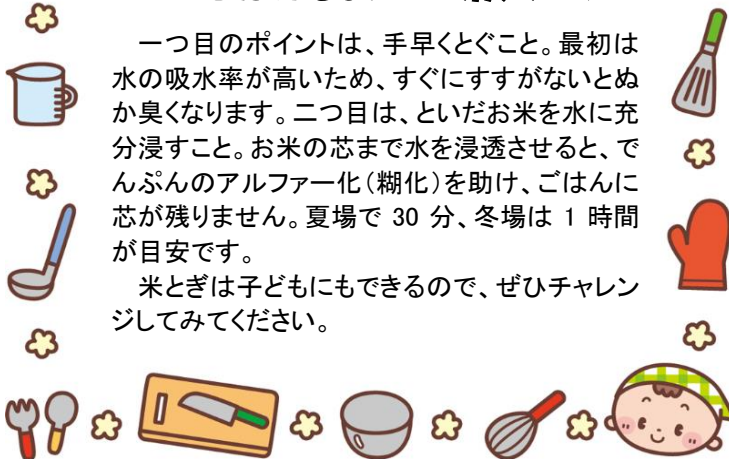


## 調理の豆知識

### ごはんをおいしく炊くコツ

一つ目のポイントは、手早くとぐこと。最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。二つ目は、といだお米を水に充分浸すこと。お米の芯まで水を浸透させると、でんぷんのアルファー化(糊化)を助け、ごはんの芯が残りません。夏場で30分、冬場は1時間が目安です。

米とぎは子どもにもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。



## 季節の郷土料理

### ～北海道・サケのちゃんちゃん焼き～

もともとは漁師が食べていた料理で、半身のサケを使い、季節の野菜や山菜と一緒に鉄板やホットプレートで蒸し焼きにし、みそで味付けしたもの。

サケに火が通ったら身をほぐし、野菜と混ぜ合わせながら食べます。「ちゃんちゃん」の由来は、「ちゃっちゃっ」と作れるから、「ちゃん(お父さん)」が作ったからなどといわれています。



### ★スイートポテト(4人分)★

～サツマイモの美味しい季節です～

さつまいも 450g 砂糖 40g バター(マーガリン) 30g 牛乳 70cc バニラオイル 少々 卵 少々

- ① さつまいもは蒸して柔らかくしておき、熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- ② 柔らかくしたバター、牛乳、砂糖、バニラオイルを加えさらに混ぜる。
- ③ アルミカップに入れて、塗り卵をし、200度のオーブンで10分ほど焼いて出来上がり。

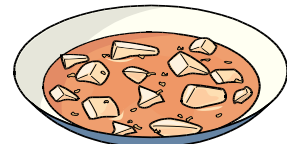
～さつまいもを裏ごしするとなめらかになり、星形の口金でしぼってもかわいくできますよ！～

### 麻婆丼(4人分)～～味付けは手作り～～

豆腐 1丁 合びき 150g 人参 1/2本 椎茸 4個 白葱 1/3本 筍 水煮 100g  
赤味噌 大さじ1 醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1/2～1 酒 少々 ごま油 少々 水溶き片栗粉

(あれば、中華味もしくはオイスターソースを入れると本格的です。大人は仕上げに豆板醤を入れるとピリッとします)

- ① 人参、椎茸、葱、筍はみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、合びきをいためる。そこへ人参、椎茸を入れて炒める。
- ③ 材料がかぶるくらいの水を入れて、サイコロ状に切った豆腐と葱を入れる。
- ④ 味付けの材料を適宜加える(味をみて薄ければ、味噌や醤油を加えてみてください)
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを。仕上げにごま油を少々足し、火を止めてできあがり。ご飯にたっぷりどうぞ。



〈今月の食育予定〉 18日(金)・・・誕生会は、卵とウィンナーを挟んだ2種類のホットドックと、ポテト、サラダをします。おやつはプリンアラモードです★☆お楽しみに♪

今月は、秋の味覚、さつまいも、柿やみかん、りんご、ハロウィンにはかわいくラッピングをしたクッキーを配ります。お楽しみに！

### 10月の平均値

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	535kcal	18g	21.3g	1.8未満	240mg



# 食育の取り組み



9月の誕生会の様子です。誕生会では全員、ミッフィーちゃんのランチプレートを使用しています。普段の食器と違うので、いつもと違う雰囲気を楽しめるようです♪



↑さくさくのエビフライ！  
美味しそうに食べていました。

↑最後のデザートの乳酸菌飲料、楽しみだったね♪

ゆり組さんに、ダシについてのお話をしました。みんなには、「甘い、酸っぱい、塩味、苦い」の味覚の他、「うま味」があることを教えました。うま味には、園で使用している、かつおと昆布があること。最後には、味噌を湯で薄めた物と、かつおとこんぶからとったダシを味噌で味付けしたものを飲み比べました。



目の前で昆布とかつおのダシを煮ました



かつおとこんぶが入った味噌汁が美味しかった～



## ●月見団子です●

↑白玉団子を練る時に、ぶどうジュース、かぼちゃを入れてこね、紫色、オレンジ色、白色の3色にきなこをかけて、見た目もかわいく仕上がりました♪

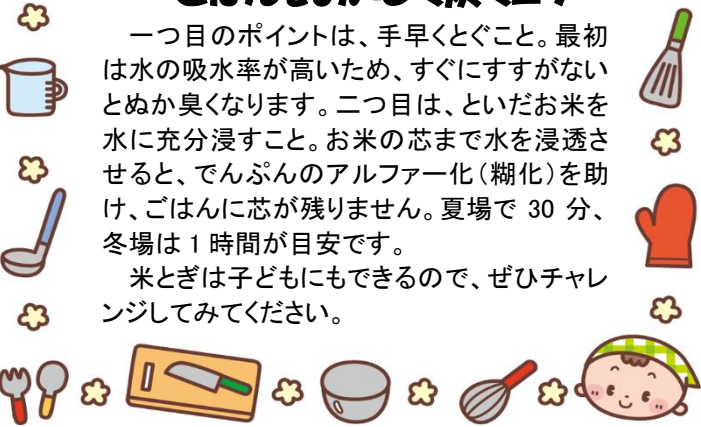


### 調理の豆知識

#### ごはんをおいしく炊くコツ

一つ目のポイントは、手早くとぐこと。最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。二つ目は、といだお米を水に充分浸すこと。お米の芯まで水を浸透させると、でんぷんのアルファ化(糊化)を助け、ごはんの芯が残りません。夏場で30分、冬場は1時間が目安です。

米とぎは子どもにもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。



### 食育クイズ



秋なすは誰に食わずなという？

- ①嫁 ②婿 ③子ども



正解は①。秋のなすは皮が薄く実が締まっておいしいですが、体を冷やす作用があるので、涼しくなる時季には子どもを産んでほしいお嫁さんに食べさせないようにしたといわれています。

