

10月

給食だより

平成 28 年 10 月
ながさわ保育園

食べ物のおいしい季節になりました。過ごしやすい気候で体を動かす機会も多いシーズンです。
しっかり食べて、実りの秋を楽しみましょう。

給食目標 秋の食材に触れ、味覚を味わおう。



秋の味覚

れんこん

穴があいていて、先が見通せることから縁起のよい食品としておせちなどにも使われます。

栄養成分

ビタミン C が多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。

調理法

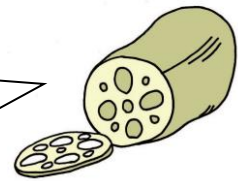
薄くスライスにして炒めてきんぴらに…

さっと揚げてチップスに…

厚めに切って煮物に…

すりおろしてハンバーグに…

白くみずみずしいもの。
穴の中が黒くなっている
ものは古い。



大豆

夏の枝豆を熟成させ、乾燥したものが大豆です。

栄養成分

たんぱく質が豊富です。鉄、カルシウム、ビタミン B1 も含みます。

調理法

そのまま煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆・みそなどにも加工されます。

さつまいも

保育園でも栽培しています。10月中旬に収穫を予定しています。

栄養成分

ビタミン C・食物繊維を多く含みます。

調理法

ゆっくり加熱すると甘みが増します。いもご飯・みそ汁・スイートポテトなど

