



給食だより



2018年9月3日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるように体調を整えましょう。

8月のクッキングペンギん組は、バナナケーキ作りをしました。自分達でおやつを作る楽しさを実感してもらいました。ぱんだ組は、いなりおにぎり作りで一生懸命油あげにご飯を詰めていました。きりん組は、食パン作りをしました。一から作った焼きあがったパンをおいしそうに食べる姿が印象的でした。

給食の献立から秋を見つけよう♪

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？
献立を見るときは、献立名だけではなく、どんな食材が使われているかも確認してみてください。

9月の献立で使用する旬の食材の紹介

さけ(鮭)



秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方もいろいろです。加工しても栄養価がそこなわれません。

さつまいも



焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘解消にも効果的です。

梨



日本で栽培されている梨には皮が茶色の赤梨と、緑色の青梨があり、幸水・豊水・新高・二十世紀などの品種も豊富です。実の下のほうが糖度が高いので、選ぶ時は皮に張りがあり、下の方がふっくらしたものを選ぶとよいでしょう。

ぶどう



糖類が多いのでエネルギー補給に効果的で、疲労回復に役立ちます。抗がん性で話題のポリフェノールも多く含まれています。

人気メニュー

さつまいも蒸しパン

材料・1人分

さつまいも・・・15g
小麦粉・・・16g
砂糖・・・4g
ベーキングパウダー・・・0.7g
油・・・1.5g
豆乳・・・10g



作り方

- ①、さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておく。
- ②、ボールに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油を入れよく混ぜる。混ぜたら、豆乳を入れてさらに混ぜる。
- ③、②の生地、水気を拭いたさつまいもを加え、さつくりと混ぜる。
- ④、カップやバットに入れ、蒸し器で12～15分程蒸す。

※小麦粉を米粉に変えると、モチモチした蒸しパンになります。