



給食だより



2019年9月2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ぎん組は、フルーツあんみつの盛り付けをしました。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、いなり寿し作り、金魚すくいゼリー(型抜き)をしました。きりん組は、流しそうめんをしました。普段よりたくさん食べていました。

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

ウインナードック

材料・5人分

- ホットケーキ MIX …100g
- 豆乳(牛乳)…80ml
- ウインナー …5本
- 揚げ油 …適量
- ケチャップ …適量
- 小麦粉 …適量



作り方

- ①、ボールにホットケーキMIX、豆乳を混ぜ合わせる。
- ②、ウインナーに小麦粉をまんべんなくふるいかける。
- ③、油を鍋に入れ 170℃まで温度を上げる。
- ④、②を①に絡ませて 5分程揚げて、ケチャップをかけて完成♪♪

※ホットケーキの生地は、少し固めのほうがウインナーに絡みやすいよ。