



# 給食だより



2020年9月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会

保土ヶ谷保育園

9月に入っても、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。

## 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。

#### しめじ

実はしめじは正式名称ではなく、現在「しめじ」の名で流通しているのはぶなしめじ、「しめじ」で流通しているのはひらたけです。汁ものや煮つけ、天ぷら、炒めもの、きのこごはんなどで。

#### ごぼう

食物繊維が豊富な食材として有名ですが、実はごぼうを食用としているのは日本と韓国だけです。油を通すと甘みが増し、風味が引き立ちます。肉・魚と炒めものにしたり、煮もの、さらだなどに。



#### 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

#### カスタードプリン

##### 材料・5人分

卵黄(M) .. 2個

卵(M) .. 2個

牛乳 .. 300ml

生クリーム .. 100ml

グラニュー糖 .. 45g

バニラエッセンス(バニラビーンズ) .. お好みで

プリンタブレット(カラメル) .. 5個



##### 作り方

- ① 卵黄、卵をボールに割り入れて卵の繊維を断ち切るようにホイッパーでよく混ぜる。
- ② 牛乳、生クリーム、グラニュー糖を鍋に入れ 80度ぐらいまで温める。※バニラビーンズを入れる場合は、この中に入れる。
- ③ ①に②をかき混ぜながら少しづつ入れ、2、3回濾す。※泡がたたないよう気をつける。
- ④ プリンカップ(ココット皿でも可)にプリンタブレットを入れる。(カラメルは、苦いのでキャラメルソースでもOK。キャラメルソースの場合は入れないで最後にかける。)
- ⑤ ③を④に注ぎ入れ沸騰した蒸し器に並べ、アルミホイルなどで蓋をして弱火で 15分蒸す。少しゆすって固まっていれば粗熱を取り冷蔵庫で冷えるまで冷やして完成。  
※固まっていない場合は、追加で5分蒸す。