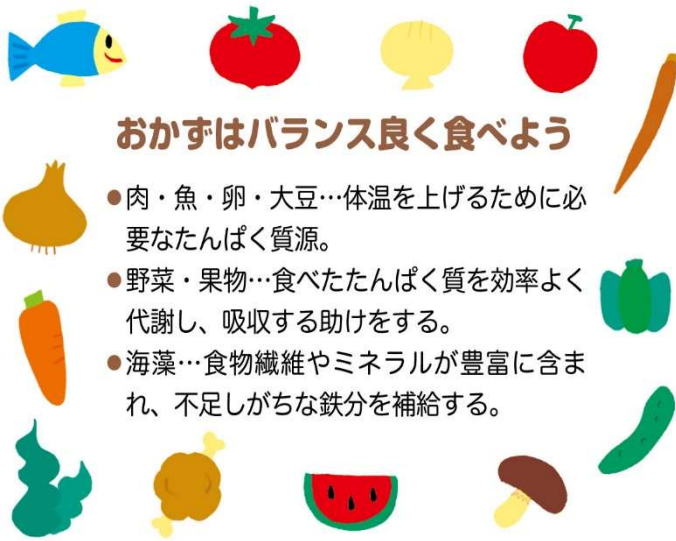


# 給食だより

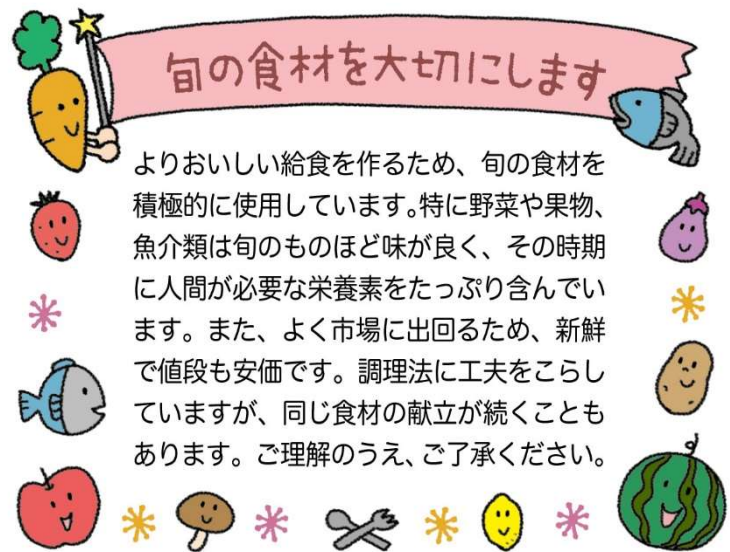
2022年 11月 1日発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



## おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。



## 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

## 今月のレシピ「厚揚げの中華煮」

- 材料**
- ・豚ロース…20g ・しょうが…0.1g
  - ・にんにく…0.1g ・厚揚げ…35g
  - ・たまねぎ…20g ・にんじん…15g ・ネギ…10g
  - ・ピーマン…5g ・ごま油…1g ・水…20g
  - ・濃口醤油…1.5g ・食塩…0.2g ・片栗粉…1.5g

### 作り方

1. 豚肉を1cmに切り、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜる。
2. 厚揚げを1cm幅の色紙切りにする。
3. たまねぎを細切り、にんじんをいちょう切り、ねぎを斜め薄切り、ピーマンを色紙切りにする。
4. ごま油で1を炒める。
5. 4に3を入れて炒め、水を加える。
6. 野菜がやわらかくなったら2と調味料を加えて煮る。
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 旬の食材

かぼちゃ さつまいも  
えのき エリンギ  
かぶ にんじん  
かき りんご  
みかん ぶどう