

ごちそうぐみだよ！

一ノ門わくわく保育園 No.8 平成30年10月30日（火）

秋も深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。気温が低くなり、朝布団からなかなか出られないという人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ旬の食材を使った温かい食事で元気な一日のスタートを切りましょう。



旬の食材「さつまいも」

さつまいもは秋の味覚の代表のひとつですね。保育園の給食でも、子どもたちが収穫したさつまいもを酢豚風やシチューに取り入れました。

さつまいもは風邪の予防や疲労回復、肌荒れの改善、便秘の改善などに効果があり、栄養も満点です。また、品種も多くあり、色や食感に違いがあります。

紅あずま…中身は鮮やかな黄色で甘みが強いさつまいもです。お菓子や天ぷら、煮ものなど幅広く利用されています。

鳴門金時…上品な甘さが特徴で、焼き芋、天ぷら、大学芋、サラダに合います。

安納芋…種子島特産のさつまいもで、丸型で中身はオレンジ色です。甘みが強くねっとりとしていて、焼き芋に最適です。

パープルスイートロード…中身が紫色で、甘くホクホクとした食感です。焼き芋やスープ、サラダなどに利用されています。



おでん

【4人分】

☆煮干し	}	出汁用
☆こんぶ		
☆かつお節		
だいこん		150g
にんじん		100g
さといも		100g
生揚げ		50g
さつま揚げ		50g
こんぶ		10g
こんにゃく		50g
うずら卵（水煮）		50g
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ2	
みりん	小さじ2	
塩	少々	

11月の誕生日会メニューです。
保育園のおでんは、
具を小さくし、食べやすくしています。

【作り方】

- ① ☆で出汁をとる。
- ② だいこん、にんじん、さといもは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
- ③ 生揚げ、さつま揚げ、こんにゃくも食べやすい大きさに切る。
- ④ 水で戻したこんぶは1cm角に切る。
- ⑤ だいこん、にんじん、こんにゃく、こんぶを出汁で煮て、調味料を加える。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、さといも、生揚げ、さつま揚げ、うずらの卵を入れてさらに煮る。

インフルエンザに注意しましょう！

寒くなりインフルエンザの流行シーズンを迎えます。インフルエンザはただの風邪とは違い、幼児や高齢者は重症化しやすいです。手洗いうがい、外出時のマスク着用などを心がけましょう。

