



一ノ門わくわく保育園 No.7 令和2年9月30日(水)

9月に入っても暑い日が続きましたが、最近では少しずつ涼しくなり、虫たちの声も聞こえ、秋を感じられるようになりました。これからの時期は昼夜の気温差で体調を崩しやすくなります。秋のおいしい食べ物をたくさん食べ、適度に体を動かし、しっかり睡眠をとって、風邪をひかないよう体調管理に十分気をつけましょう！

10月9日(金)
の献立より

さつまいもの酢豚風

《材料》4人分

さつまいも 240g

鶏もも肉 180g

しょうが 少々、しょうゆ 大さじ1/2
酒 小さじ1/2、でん粉 適宜

揚げ油 適宜

たまねぎ 180g

にんじん 90g

干しいたけ 2枚

パイン缶 60g

グリーンピース 適宜

炒め油 適宜

A しょうゆ 大さじ1、ケチャップ 大さじ1
酢 小さじ2、砂糖 大さじ1、でん粉 大さじ1

《作り方》

- ① さつまいも、鶏肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ(水でもどす)、パイン缶は食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもを油で揚げる。鶏肉はおろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちしたら水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。
- ④ 別鍋でたまねぎ、にんじん、干しいたけを炒め、火が通ったらパイン缶を入れ、②で揚げたさつまいもと鶏肉、③のたれを入れ、最後にグリーンピースを加える。



食欲の秋！～秋の味覚を楽しもう～

秋にはおいしい旬の食材がたくさんあります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！



りんご

秋から冬にかけて最もおいしいとされるりんご。ペクチンを多く含み、整腸作用や便秘解消に効果があります。

ビタミンCが豊富でみかんの2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。



かき

さつまいも



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効果的です。

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。良質なタンパク質や鉄分、カルシウム、ビタミンDが豊富に含まれており、栄養価が高いのが特徴です。



さんま



10月31日はハロウィン



「トリック・オア・トリート！」(お菓子をくれないといたずらするぞ!)のかけ声が合言葉のハロウィン。もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。保育園でも10月は『かぼちゃ』を使ったメニューがたくさん登場します！お楽しみに☆

