



わくわく

ごちそう組だより No.6

令和3年9月30日(木)
田島わくわく保育園
給食室 原田 阿部 石崎

だんだん日が短くなり、虫の声や、色づく木の葉に秋を感じられるようになりました。秋の寒暖差は果物や野菜の甘みを引き出して、おいしくなるといわれています。旬の食べ物が多いこの時期はまさに『食欲の秋!』ですね。おいしい果物や野菜をたくさん食べて、適度に体を動かし、たっぷり睡眠をとって、朝晩の寒暖差に負けずに過ごしましょう。



ごちそうぐみまめ知識 『新米』

収穫されたばかりの新米はとても新鮮で「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です。また、古米に比べて水分量が多く、風味が豊かで粘り強い特徴があります。

◎『新米』はいつからいつまで?

新米とは、収穫した年の12月31日までに精米、包装されたものをいいます。一般的に新米は9~10月頃から出始めるため、味わえる期間に限られた旬の食材です。



◎『新米』の保管方法

精米をしておいしく食べられる期間の目安は、夏場(7~9月)は2週間程度、冬場(10~3月)は約1カ月程度とされています。お米の最適な保管場所は冷蔵庫の野菜室です。密閉容器に入れると湿気や匂いも防げるので、省スペースにも立てておけるペットボトルがおすすめです。



さつまいもの酢豚風

10/8(金)の
献立より

《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、片栗粉 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
- 出し汁 適宜
- 片栗粉 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(水でもどしたものの)、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、片栗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片栗粉を加え、とろみをつけ、あんを作る。
- 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のあんを入れる、最後にグリーンピースを加えて混ぜ合わせる。



10月20日(水)は
りすぐみが考えた

お好み献立です

メニューは

- ☆カレーマーボー豆腐
- ☆変わりごま酢和え
- ☆ふりかけ(ゆかり)
- ☆梨

おやつ アイス(パナッパ)
※以上児は白飯、箸、コップ、未満児はコップを忘れずに



ハロウィンは毎年10月31日に開催されるヨーロッパ発祥のお祭りです。

10月29日(金)の給食にはかぼちゃなどカラフルな野菜が登場します!

お楽しみに☆

