



10月 給食だより

朝夕と少し肌寒く感じられる季節がやってきました。

山や畑では、お米、いも類、大豆、果物、きのこなど、美味しい食材が収穫の時期を迎えています。

子どもたちの食欲もぐんと増してきています。旬の食材をたくさん食べて食欲の秋を楽しんでほしいと思います。

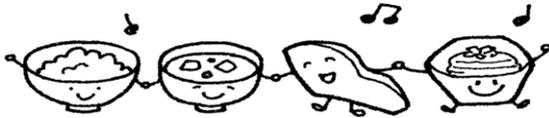


この季節に美味しい新米



日本人の主食であるお米は、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

一方で脂肪は少なく、魚、豆類、根菜類との相性もよいため、『お米が主食』という食事の組み立てにすることで、栄養素のバランスがとりやすいのです。秋の味覚と合わせて、美味しい新米を味わいましょう！新米は、水分が多いので、炊く時は少し水を少な目にとると美味しいですよ！



給食レシピ紹介 《大豆のトマト煮》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

大豆水煮	15	豚肉	15	玉ねぎ	18
ケチャップ	6	砂糖	1	塩	0.02
こしょう	0.01				

大豆がたくさん食べられて、子どもたちに人気のメニューです！

- ①薄切りの豚肉を2cm幅に切る。玉ねぎは2cmの長さでスライスしておく。
- ②フライパンに豚肉を入れ塩、こしょうして炒める。そこへ玉ねぎも入れ炒める。
- ③②に大豆の水煮、砂糖、ケチャップを入れる。
- ④味が全体になじんだら出来上がり。