



給食室だより

令和4年度 中山保育園

秋に美味しい食べもの

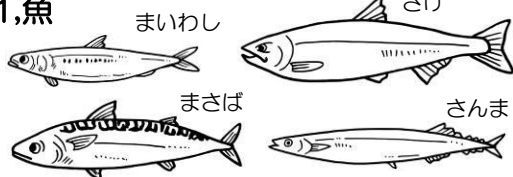
残暑は続いていますが、暦の上では秋になりました。
秋は「食欲の秋」とも言われるように、美味しいものがいっぱいです。
保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します。



秋の味覚

～秋の食材を紹介します～

1,魚



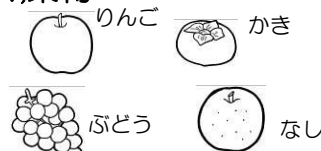
2,芋



3,野菜



4,果物



秋の食材の特徴

～芋と魚について～

・じゃが芋とさつまい

じゃが芋とさつまいはその栄養素の多くがでんぷん質、炭水化物といったイメージがありますが、かんきつ類などの果物に多く含まれるビタミンCも含まれています。また、おなかの調子を整える食物繊維も含まれているので、おかずやおやつにと上手に利用したいですね。

・脂ののった魚とは？

一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなります。魚の脂（脂質）を構成する脂肪酸には、生活習慣病を予防する効果のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタ塩酸）が多く含まれているので、家族みんなで魚を食べる機会を増やしていきたいですね。

保育園メニューを家庭でも！

♪チーズ蒸しパン♪

混ぜて蒸すだけでできるので簡単です。牛乳とチーズでカルシウムがとれますし、お好みでレーズンを加えると、不足しがちな鉄分も一緒にとれます。

【材 料】 幼児2人分

小麦粉 30g、ベーキングパウダー 小さじ1/3、さとう 6g、

牛乳 20g、クリームチーズ 20g

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて2～3回ふるっておく。
- ② クリームチーズは柔らかくして練り、とろっとしたら、さとう、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて、さっくりと混ぜ型に流し、25～30分蒸す。