



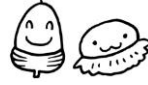
給食だより



令和5年9月 中山保育園



秋の食べもの



残暑は続いています。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。保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します。

秋に美味しい食べものいろいろ

ぶどう

巨峰、ピオーネ、甲斐路などの種類があります。種があるものとないものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。



きのこ

スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培物なので年中出回りますが、露地物のしいたけ・しめじなどは秋が旬です。



梨

水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、南水、新高などの種類があります。さっぱりした甘さとしゃきしゃきした食感が特徴です。

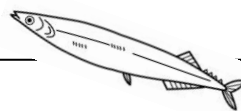


里芋・さつまいも

さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。里芋のぬめりはガラクトンという成分で、免疫力を高めると言われています。

鮭・さば・さんま

秋は魚もおいしい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼きをはじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理法で楽しめます。



柿

富有柿や次郎柿などの種類があります。栄養価が高く、特にビタミンCが多く含まれます。実だけでなく葉も栄養豊富なので、柿の葉茶などに利用されています。



★旬の食べものは価格が安く、栄養価は高くなっています。家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもたちに見せたり触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。

給ちゃんデーのお知らせ



9月の給ちゃんデーでは、幼児クラスで餃子づくりに挑戦します。ひき肉とコーンをカレー粉で炒めた具を、市販の餃子の皮に包んで焼きます。実際に餃子を焼いて、加熱前と加熱後の変化を見てたのしみます。一度、市販の皮で、つつみ方の練習をして、10月の給ちゃんデーでは餃子の皮づくりに挑戦する予定です。お楽しみに～！