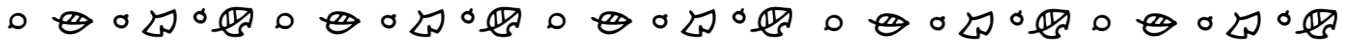




2020年11月1日発行
かぐろ杜の保育園
管理栄養士：長嶋貴代



秋が深まり、木の葉も色づく季節となりました。朝晩は気温が下がるので、風邪などひかないように、衣服で体温調節するほか、手洗いうがいをし、食事をしっかり食べて毎日元気に過ごしましょう。



新米 の季節です！

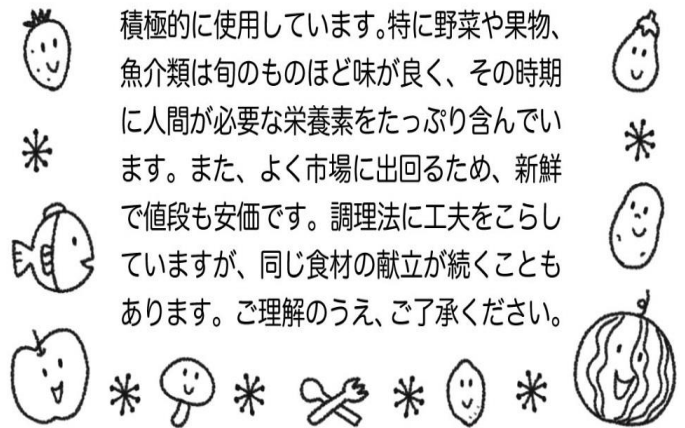
黄金色の稲穂がこうべを垂れる、新米の季節になりました。実は米の品種は300種もあるそうです。品種によりそれぞれ特徴があり、お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



給食おやつ♪
もちもち食感です

もちりスイーツポテト

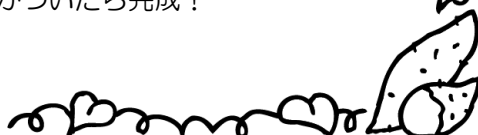
●材料● (幼児5人分)

- さつまいも・・・250g
- 砂糖・・・45g
- ★ 豆乳・・・100g
- 米粉・・・35g
- 黒ごま・・・少々



●作り方●

- ①さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でるか蒸す
- ②さつまいもが熱いうちにつぶし、★の材料を加えてよく混ぜる
- ③好きな形に成形し、上にごまを振って190℃に予熱したオーブンで12分焼く
- ④焼き色がついたら完成！



食育予定

- こぐま
⇒16 (金)
- きりん
⇒20 (金)
- ばんだらいおん
⇒9 (月) 10 (火) 20 (金)

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いします♪

