きゅうしょくだより

R5.１０　厚生館保育園

　食欲の秋、スポーツの秋。過ごしやすい季節の到来です！
厚生館保育園でも秋の味覚を生かした給食を作っていきます。また、新米が流通され始めます。新米は美味しいだけでなく、炭水化物が豊富でエネルギー源となり、その他カルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

今月の行事食

31日　おたのしみおやつ　ハロウィンクッキー

★今月のおすすめメニュー

里芋は秋から冬にかけて旬です♪

芋煮汁

【材料　幼児５人分】

- 里芋中サイズ　１個
- ごぼう　約１０ｃｍ
- ねぎ　約１０ｃｍ
- 豚肉　75ｇ
- 出し汁　350ｍｌ

☆酒　小１
☆醤油　大１/２
☆砂糖　小１
☆みりん　小１
☆塩　少々

① 里芋は１ｃｍ角に切る、ごぼうは薄い半月に切る、ねぎは小口切りにする。
② 豚肉を分量外の油で炒める（ごま油でもＯＫ）
③ 出汁にごぼうを入れ、柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、他の具材を入れて、アクを取る。
④ 調味料を加えて、アルコールを飛ばしたら完成❣

ソフトクッキー

【材料　１５枚分】

- 小麦粉　140ｇ
- 砂糖　80ｇ
- 卵　1、５個
- バター　60ｇ
- ベーキングパウダー　３ｇ

① バターを常温に戻し、砂糖と練り合わせる
② 卵を加えてよく混ぜる
③ 小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れよく混ぜる
④ 鉄板にクッキングシートを敷き、スプーン２本で生地を 15 等分に落としていく
⑤ １７０℃に予熱したオーブンで２０分ほど焼く

お彼岸　おはぎ

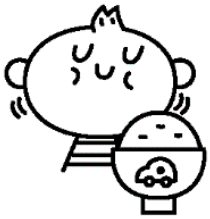
おはぎをお供えして、ご先祖様に感謝の気持ちを伝えましょう。小豆の赤い色には魔よけ効果があると古くから言われており、ご先祖様にお供えされてきました。

秋の味覚（1歳～1歳6か月ごろの調理ポイント）

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋。楽しみの多い季節がやってきました！秋は、さつま芋、栗、きのこ、さんま、梨、柿、巨峰と旬の食材がいっぱいです。ご家庭でも旬の食材を取り入れてみてください。
完了食になると、色々な食材が食べられるようになります。大人と同じものは食べられませんが、ちょっとしたひと手間で食べられる食材が増えます。
今回は秋の食材を使った調理ポイントを紹介します。

[新米]丸飲みしてしまわないように大人よりも軟らかく炊いてあげてください。
よく噛むと甘みが増します。

[さつま芋]砂糖を使わず、じっくりと加熱すると甘みが増します。



[きのこ類]弾力があり、奥歯が生えていないと噛み切るのが難しい食材です。
細かく切ってあげてください。

[れんこん・ごぼう]硬いイメージのある食材ですが、よく火を通すと軟らかくなります。

[さんま]青魚には良質な脂肪酸(DHA、EPA)が含まれています。よく加熱し、骨に気をつけて食べさせてあげてください。塩分があるものはご飯に混ぜるなどして、少量になるようにしましょう。