



きゅうしょくだより

R8.10 厚生館保育園

不安定な天気が続いた9月でしたが、金木犀も香り、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。今年度も後半戦！スマフェスもうすぐです！！
体調を崩さないよう、しっかり食事をしましょう！



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

◎豚肉のマヨ醤油炒め

【材料】 幼児5人分

- ・マヨネーズ 大2
- ・豚こま肉 230g
- ・玉ねぎ(中) 1/6個
- ★酢 小1
- ★醤油 大1/2
- ★レモン果汁 小1

【作り方】

- ① フライパンを熱し、マヨネーズを入れる。
- ② 豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら玉ねぎを入れてさっと炒める。
- ③ ★の調味料を加えて軽く炒めたら完成！

◎さつま芋とりんごのバターシュガー焼き

【材料】 幼児5人分

- ・さつまいも 中1本
- ・りんご 中1/2個
- ・バター 15g
- ・グラニュー糖 15g

【作り方】

- ① さつま芋は3mm幅の薄いイチョウ切にして、水に浸す。りんごは皮をむき5mm幅のいちょう切りにする。
- ② バターは溶かす。
- ③ 鉄板に、水気を切ったさつま芋とりんごを散らして、その上に溶かしバターとグラニュー糖をまぶす。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

秋らしいおやつです♪
旬の味覚を楽しみましょう

★保育園で工夫している豚こま肉を柔らかくする調理法★

ポイント1 すりおろしりんごやレモン果汁を加える

果物に含まれている成分でお肉が柔らかくなります。すりおろしたりんごで漬け込んだり、レモン果汁を調味料に加えたりして柔らかく仕上げています。

ポイント2 塩こうじで漬け込む

塩麴でつけておくのも、とても柔らかくなるのでおすすめです。お肉100gに対して10gの塩麴で漬け込みます。焼くときはフライパンに焦げ付きやすいので、気を付けて焼きます。

ポイント3 ヨーグルトで漬け込む

お肉のPHが下がり、保水性が向上します。



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、さつまいも、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。

[さつまいも]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。