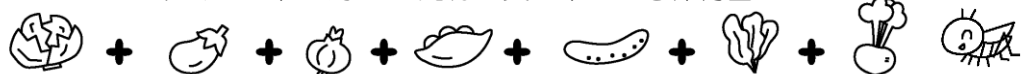


9月の給食だよ

平成30年9月5日発行 美女木げんき保育園

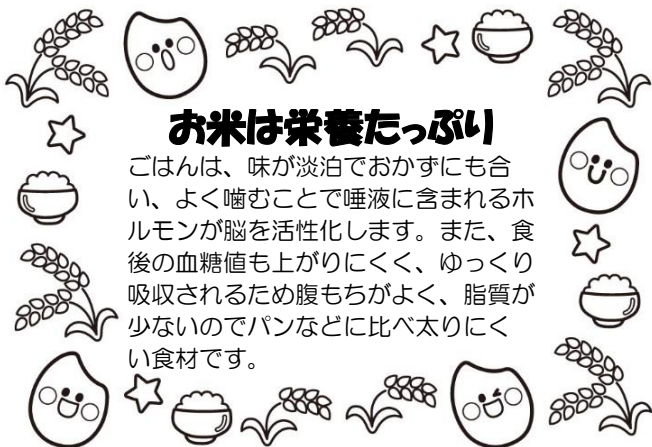


暑かった夏が過ぎ、朝晩は涼しさを感じられるようになってきました。季節の変わり目は風邪をひきやすく、体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、一日三回しっかり食事を摂って生活リズムを整えましょう。

また、秋は「収穫の秋」に「食欲の秋」です。山形の代表的な郷土料理「芋煮」の季節です。旬の食材はその時が一番おいしく食べられます。ぜひ、ご家庭でも秋の旬の食材を味わって下さいね。

山形の郷土料理

- ◆春…孟宗汁、笹巻、うるいのお浸し、ふきのとうみそ等
 - ◆夏…くじら汁、ひょうのからし和え、だし、なす漬け、しそ巻、棒鱈煮等
 - ◆秋…芋煮、あけびの詰め物、黄菊のお浸し、柿の白和え、おみ漬け等
 - ◆冬…冬至かぼちゃ、ひょう干の煮物、納豆汁、かす汁、ひっぱりうどん等
- 給食でも旬の食材を使用し、これからの季節に菊のお浸しや冬至かぼちゃなどを取り入れていきます！



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

旬の食材

新米、さつまいも、里芋、ごぼう、菊の花、鮭、秋刀魚、鯖、ぶどう、くり、柿…

※さつまいもにはビタミンCやカリウムが豊富です。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温める効果があります。



9月の献立から

旬の食材で…

鮭とじゃが芋のグラタン

<材料 2人分>

- ・鮭…1切
- ・玉葱…1/2個
- ・しめじ…1/4個
- ・じゃが芋…1個
- ・ブロッコリー…1/3株
- ・バター…20g
- ・小麦粉…大さじ2
- ・牛乳…400cc
- ・塩…適量
- ・ミックスチーズ…適量

<作り方>

- ① 鮭は焼いて、じゃが芋、ブロッコリーは茹でておく
- ② フライパンにバターを入れ、玉葱、しめじを弱火で炒める。バターがよく馴染んだら、小麦粉を加え混ぜる（粉っぽさがなくなるまで）
- ③ ②に牛乳を数回にわけてとろみがつくまで混ぜる
- ④ ③に①を加えて、塩で味を整える
- ⑤ グラタン皿に④を盛り付け、ミックスチーズをかけてオーブンで焼いて出来上がり

8月8日 食育活動～トマトの皮むき～

① ☆トマトの皮を湯むき☆
優しくトマトの皮をむいていきます！



② ☆トマトをつぶす☆
手でトマトを小さくつぶします！



③ ☆トマトを煮つめる☆
水分がなくなるまでまぜまぜ！
煮つまってきたらレモン汁を加えます



パンとクラッカーにつけてみんなでおいしく頂きました！

