

10月の給食だより

平成26年度 10月 ながさわ保育園
栄養士 山中 作紀

時々吹く秋の風が肌寒く感じ体調を崩してしまう子も多いですが、秋は栄養満点の食べ物がたくさん旬を迎えます。しっかり食べて体力作りをしましょう！

給食目標：秋の味覚を味わおう！

最近では季節を問わず1年中スーパーには様々な野菜が並んでいます。その季節に旬を迎える食べ物は栄養も多く、美味しいと言われています。

さつまいも

ライオンさんが夏に苗を植え、10月中旬に収穫を予定しています。
栄養成分・・・ビタミンC、食物繊維を多く含んでいます。



きのこ類

しいたけ、まいたけ、エリンギ、しめじ、えのき等、最近では多くの種類のきのこが売られています。
栄養成分・・・ミネラル、食物繊維を多く含み低カロリーです。



さんま

秋にたくさんとれるサンマは値段も安く、脂がのってとても美味しいです。
栄養成分・・・ビタミン、鉄分、カルシウム。

好評だった献立

・・・肉サラダ・・・

<材料>	<分量>
牛肉	150g
白滝	60g
砂糖	8g
しょうゆ	4g
・ にんじん	40g
・ もやし	80g
・ きゅうり	60g
<ドレッシング>	
砂糖 8g、しょうゆ 12g、酢 8g、 しょうが(しほり汁) 4g、 いりごま 8g	
分量は3歳以上児4人分	

作り方

- ① 牛肉と白滝は食べやすい大きさに切り、砂糖としょうゆで煮て下味をつける。ザルなどにあげ、煮汁をきっておく。
- ② ドレッシングの材料を合わせておく。
- ③ にんじん、もやし、きゅうりも細めに切り、柔らかくなるまで下茹でする。
- ④ 全ての食材とドレッシングを和えて完成！

