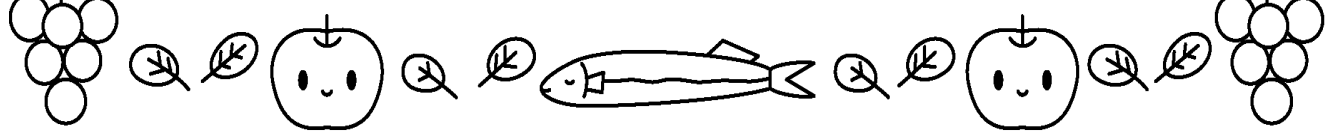




食欲の秋です

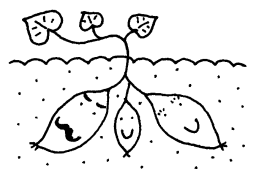
爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



♪レシピ紹介♪



さつまい



- 【作りやすい分量】4人分
- 大根 1/5本
 - さつまいも 中1本
 - 鶏もも肉 100g
 - 人参 1/3本
 - 長ねぎ 1/2本
 - みそ 大4
 - サラダ油 適宜
 - 水 1L
 - 粉末だし 少々

- ① 大根・人参は5ミリのちょう切り、さつまいもは乱切り、長ねぎは輪切り、鶏肉は小さめに切る。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいてお肉、大根、人参の順に炒める。
- ③ ②を鍋に移し水を入れて中火で煮る。
- ④ 沸騰したら灰汁を取り、和風だしとさつまいもを入れる。
- ⑤ もう一度沸騰したらねぎを入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。煮えたらみそで味をつけて完成。

「お箸でたべられるよ」

10月に入り、1年も折り返しを過ぎる時季になると、小さいお友達のクラスからもちろほら「お箸が使えるようになってきました」との声が聞こえるようになってきます。あせらずに、正しく身につくよう見守ってくださいね。

おはし選びのポイント

「持ちやすくてつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

株式会社明治さんからフォローアップミルクを頂きました。

《アレンジメニュー》
きのこのシチュー
スイートポテト

ミルクを卒業した幼稚園児のみんなと先生にも一緒に提供する予定です。

フォローアップミルクは不足しがちな栄養素を補うサポート食品です。



給食の栄養価をお知らせします!!

| | 一人当たりの栄養価 (10月) | | | | | | | | |
|-------|-----------------|------------|---------|-------------|---------|-----------|------------|------------|-----------|
| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | V.A μg | V.B1 mg | V.B2 mg | V.C mg |
| 3歳以上児 | 553 | 19.9 | 15.2 | 225 | 2.3 | 146 | 0.30 | 0.36 | 30 |
| 3歳未満児 | 466 | 16.4 | 13.0 | 213 | 2.1 | 291 | 0.26 | 0.32 | 35 |