

給食だより

暑さの中にも、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。
日中はまだまだ気温が高いので、暑さによる疲れから体調を崩さないように、食事や睡眠をしっかりと、元気に秋を楽しみましょう。



「運動する日の朝ごはん」



もうすぐ運動会。こどもたちは毎日、練習に取り組んでいます。

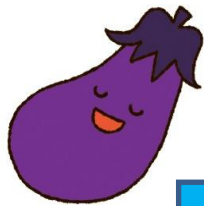
体を動かすには、たくさんの「エネルギー」が必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物(ごはんやパン、いも類など)をしっかりととりましょう。朝は忙しくバタバタしていると思いますが、なるべく「エネルギー源」になるものをとりましょう。食欲がない時は、果物なども良いです。飯にとらわれず、パンやフルーツなども上手に利用して元気に登園しましょう。🌸🌸



作ったらすぐに食べよう

9月はまだまだ食中毒の多い時期です。作ったものは長時間室温放置せず、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。残ったものは清潔な容器で冷蔵庫などに保存しましょう。食品が傷むのは早いので、食べられる分だけ作り、食べきるようにしましょう。残ったものをあとで食べる時は、充分に加熱して食べましょう。

旬の食材



「秋なす」

子どもたちにとっては苦手な食材の1つです。一般的なのは中長なすで、濃い紫色の皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。中は白いですが空気にふれると酸化して変色します。切ったらすぐに調理しましょう。今月は26日になすを使った主菜「マーボーなす」を予定しています。汁物や和え物に比べ、食べ具合は良好に感じます。とはいえ、その時その時でちがうもですよ。子ども心と秋の空・・・といった感じでしょう

食中毒に
注意!!



レシピ

「マーボーなす」

〇材料・・・・・・・・・・1人分

- ・豚ひき肉 30g
- ・なす 25g ・小さめの乱切り(食べやすい大きさ)
- ・玉ねぎ 30g ・短めの厚い千切り(なす位の長さ)
- ・生姜 少量 ・みじん切り
- ・にんにく(チューブ入) 少量
- ・ねぎ 6g ・みじん切り
- ・にら 6g ・1cm位の長さ
- ※ ・みそ 2g
- ・しょうゆ 2.5g
- ・三温糖(砂糖) 2g
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 適量

〇作り方

- 1 フライパンにごま油を入れ、生姜、にんにくを入れて炒める
- 2 香が出てきたら、玉ねぎと豚ひき肉を加えて炒める
- 3 しんなりしてきたら、ねぎ・なすを加え炒める
- 4 火が通ってきたら、※の調味料を加え、にらを入れる
- 5 片栗粉でとろみをつけ、出来上がり

※ 味をみて調整してください。

