



藍味学園

11月給食だよ!

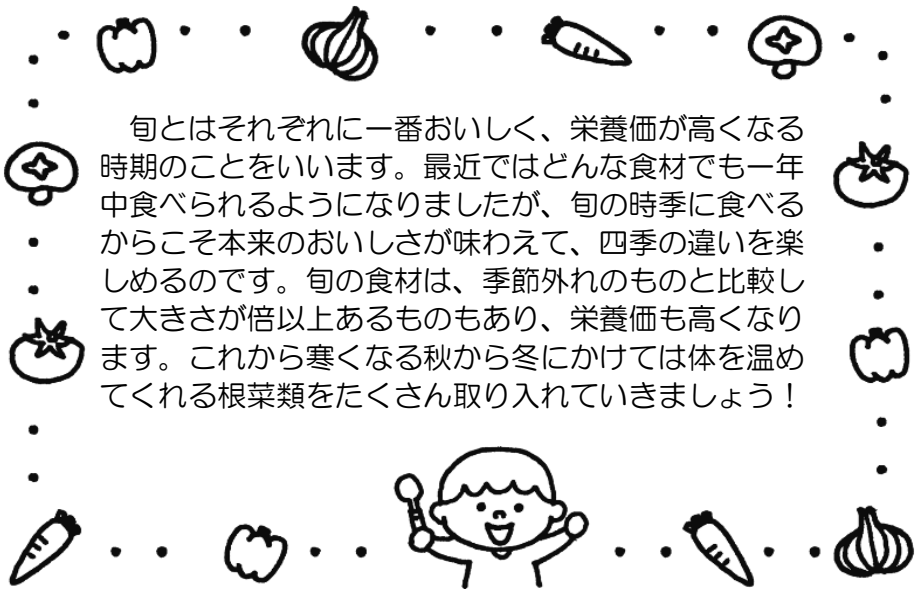
秋も深くなり、朝晩、肌寒く感じられるようになりました。子どもたちは体調を崩しやすくなっています。バランスの良い食事を取り、風邪を予防しましょう。

旬の食材を食べましょう



秋に採れる食材

きのこ類…えのきたけ、なめこ、エリンギ、舞茸、生しいたけ
 くだもの…栗、柿、ぶどう、梨、りんご、桃
 根菜類…大根、レンコン、ゆり根、里芋、ごぼう
 果菜類…冬瓜、銀杏、西洋かぼちゃ、黒ゴマ



旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時季に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、栄養価も高くなります。これから寒くなる秋から冬にかけては体を温めてくれる根菜類をたくさん取り入れていきましょう!



~3つの感謝の心を大切にしましょう

命をいただいていることへの感謝

毎日、何気なく食べているお米・肉・魚・野菜・果物はみんな生きています。私たちは動物や植物の命をいただいて自分の命を育てています。

心を込めて作ってくださる人への感謝

お家のご飯や園の給食は、肉や野菜を育ててくれた人・牛乳屋さん・パン屋さん・ご飯を作ってくれた人などたくさんの人の手によって作られています。

毎日食べ物を食べられることへの感謝

日本では飢餓など食べ物が不足している状態を身近に感じることは少ないですが、世界では7人に1人は飢餓状態にあるといわれています。いつでも食べ物を食べられる環境はとても恵まれています。



園で人気のメニューを紹介します

辛くないマーボー豆腐 (4人分)

材料：絹豆腐…200g	豚ミンチ…50g	A	おろし生姜…3g
玉ねぎ…100g	青ねぎ…16g		味噌…10g
水…120g	片栗粉…15g		濃口しょうゆ…15g
ごま油…3g			砂糖…15g
			料理酒…5g
			鶏ガラスープ(粉末)…6g

- ①豆腐は水切りしてお好みの大きさにカットしておきます。玉ねぎはみじん切りにしておきます。Aの調味料は合わせておきます。
- ②フライパンを中火にかけ油をひき、豚ミンチと玉ねぎを炒めます。
- ③②に水とAの調味料を入れ、沸騰したら豆腐を加え5分ほど煮ます。
- ④③に青ねぎを加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちしたら、ごま油を加え出来上がりです。