

食育だより

2021年9月号

とこちゃん☆みつ保育園



まぶしかった夏の日差しも秋風と共に和らいできました。
「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように秋はおいしい食べ物がたくさん採れます。
給食にも秋に旬を迎える食材をたくさん取り入れています。
秋の味覚をたくさん味わいましょう。

苦手な食材にチャレンジ

「何でも食べられる子に育てたい」と、すでにご家庭でも色々な工夫をされていると思います。
苦手な原因はひとつではなく、成長によって変わっていきます。
年齢に応じてできることから試してみましょう。

- ・細かく刻んで料理に混ぜる(おこのみやき、おやき、ホットケーキなど)
- ・苦手な物は好きな味付け、調理方法にする(カレー、ケチャップ、ホワイトソースなど)
- ・切り方を工夫する(繊維に沿って切ると苦みが和らいだり、噛みやすくなったりします)
- ・空腹のタイミングで食べる(苦手な物は食事の最初に出すのがおすすめです)
- ・苦手な物はお皿の中に少量で(大人には少量でも子どもには多く感じる事があります)

* 9月献立表より * 【厚揚げ酢豚】

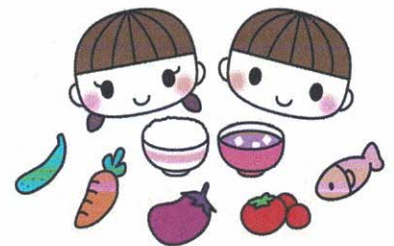
材料 大人2人・子ども2人分

- ・厚揚げ (200g) 1個
- ・人参 100g
- ・玉ねぎ 120g
- ・しめじ 50g
- ・豚肉 120g
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・ソース 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1

作り方

- ①厚揚げと野菜を一口大に切ります
- ②厚揚げに片栗粉をまぶし揚げ焼きにします
- ③②に豚肉を加え色が変わるまで炒めます
- ④③野菜を加え柔らかくなったら調味料を入れ全体をからめ炒めて完成です

※ 酢豚ですが酢は入れずにケチャップの酸味で味付けしています。
※ 豚肉を鶏肉や挽肉、白身魚に変えたり、さつまいもやなすなど
お好きな野菜を油で素揚げして加えたり、色々なアレンジを
ぜひお試しください。



みつ農園情報

みんなが大好きなテラスできゅうり、とうもろこし、小玉すいかが元気に育っています。
きゅうりはサラダに加えてとうもろこしはコーンご飯に入れてみんなでおいしく頂きました。
小玉すいかも、もうすぐ食べ頃です。すいかを抱えたみんなの反応が今から楽しみです。

