



給食だより No.7

もうすぐ焼き芋会です!!

◆10月9日、園児たちはさつま芋の収穫作業を行いました。植え付けてから4ヶ月余り、大雨や酷暑により生育できない苗もありましたがカボチャのようにゴロンと大きい形のもの、すらりとスマートな形のものなど色々な形の芋をたくさん収穫しました。ツルや葉っぱの片づけも頑張りました。園庭で焼き芋にして食べる日をとっても楽しみにしています。落ち葉を集めて11月第1週のお天気の良い日に行う予定です。

今年も「新米」の季節がやってきました!!!

◆「新米」とは、JAS法に基づき、生産年の12月31日までに精米されたお米のことを言います。

※精米技術が良いので「研ぐ」というより「洗う」感覚で。最初に入れた水はササっとかき混ぜ、すぐに捨てましょう。次に入れる水から「洗う」イメージで。新米のさわやかな香りとツヤが楽しめます。

※11月の食育目標は「日本の主食・お米を食べましょう」です。単純な味だからこそ、よく噛んでよく味わう大切さを知らせていきたいと思っています。

鍋でごはんを炊いてみよう

<p>① 米をはかる</p> <p>1合 = 180ml</p> <p>計量カップではかる。</p>	<p>③ 水をはかって浸す</p> <p>30分以上米を浸し、吸水させる。</p> <p>水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。</p>	<p>⑤ できあがり</p> <p>ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。</p>
<p>② 米を洗う</p> <p>洗っている間も吸水するので手早く!</p> <p>軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。</p>	<p>④ 炊く、むらす</p> <p>沸騰するまでは中〜強火 ↓約8〜10分間 ふきこぼれない程度に火を弱めて ↓約2〜3分間 水がひいたら、弱火に ↓約12〜15分間 火を消しておろす ↓約10分間 (絶対にふたを開けない)</p> <p>鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。</p>	

※米の炊き方については目安としてお使いください。



♡お誕生会の日程♡
11月18日(水)
12月16日(水)

♡お弁当の日♡

11月26日(木)

(おたのしみ会リハーサルの日)



ごはんに合う! 保育園の給食レシピ紹介!!

◇高野豆腐のオランダ煮 (2人分)

*材料 高野豆腐1枚、片栗粉、サラダ油、調味液(しょう油、みりん、砂糖 各小さじ1/2 水大さじ2)

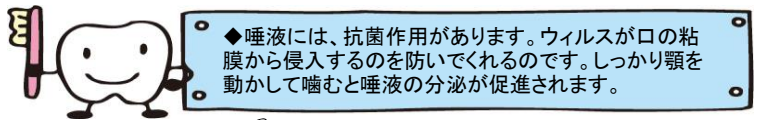
*作り方

- ① 高野豆腐を袋の表示の通りに水で戻して絞り、4等分に切る。
- ② 鍋に調味液を合わせて煮溶かしておく。
- ③ 高野豆腐に片栗粉をまぶし、中温〜高温のサラダ油で2〜3分カラッと揚げる。
- ④ 調味液の鍋に③を入れて1〜2分弱火で加熱する。衣の片栗粉にタレが絡んでトロットします。

★お好みで、④の後に焼きのりを帯のようにクルッと巻き付けると更に美味しいです。
★タレは味見をして調整してください。

◇高野豆腐の栄養◇

その50%がタンパク質で、他には食物繊維や脂質、ミネラルが豊富です。歯や骨や血液にプラスの働きをしますし疲労回復、老化防止に効果があります。



かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

★噛み応えのある食品

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よく噛まないと食べられないもの



★噛み応えのない食品

- ・やわらかいもの
- ・加工度がたかいもの
- ・よくかまなくてもたべられるもの

