土沢保育園　2019.10.30発行

給食だより No.7

焼き芋会は11/7頃の予定です!!

◆10月上旬、畑のさつま芋を園児たちが収穫作業を行いました。なが～いツルを引っ張ることや、集中して真剣に掘り上げるなど貴重な体験でした。
◆植え付けてから4ヶ月余り、大雨や酷暑を乗り越えて無事に育ってくれました。大きさや形が全部ちがう事に気づいたり、早く焼き芋にして食べたいなあと想像したり、子どもたちのお楽しみは尽きないようです。
◆この秋は「焼き芋」のほかに「スイートポテト作り」や「さつま芋ごはん作り」にも挑戦する予定です。

◇◇11/9（土）～11/10（日）に東和体育館で開催される**「2019・とうわ産業まつり」**に、掘り上げたさつま芋の中からユニークなものを出品する予定です。そちらもどうぞお楽しみに!!

♡お誕生会の日程♡

11月14日（木）
12月18日（水）

♡お弁当の日♡

11月28日（木）
（おたのしみ会リハーサルの日）

◆乾物食品を利用してみませんか

◇切り干し大根、干ぴょう、干し椎茸、高野豆腐、大豆、ひじきなどの乾物は保存がきき、価格も比較的安定しています。うま味や栄養成分が凝縮しておりストックしておくと便利な食品です。また、災害で流通がストップした場合にも役立つ食品ですので是非チェックしてみましょう。

◇例えば、高野豆腐は「大豆」の成分を抽出、濃縮しているため植物性たんぱく質・脂質が豊富です。栄養成分のうち半分がたんぱく質を占め、消化吸収も良く老若男女を問わずお勧めの優れ物食材です。水に浸して簡単に使用できるので「常備」をお勧めします。

◇切り干し大根は、生の大根に比べると栄養価が変わりますので是非チェック!!
家庭でも楽しく簡単に手作りできます。

干すと栄養価が ぐーんとアップ！

★ だいこん ★

◆１回に食べる量でくらべてみると

だいこん（根・皮むき・生）100g		切り干しだいこん 10g
23mg	カルシウム	54mg
0.2mg	鉄	1.0mg
1.3g	食物繊維	2.1g

干すことによってさまざまな成分が増すとともに、うまみも凝縮されています。

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1）

*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等分にカットする。
② 鍋に調味液を合わせて加熱し、適量の水溶き片栗粉でとろみをつける。
③ 高野豆腐に片栗粉をまぶし、中温のサラダ油で2～3分揚げる。
④ ②の鍋に③を入れて1～2分弱火で加熱する。
（お好みで、焼きのりを帯のように巻き付ける）

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、すぐに捨てるのがおいしさのコツ！ヌカ臭くなりません。
※さわやかな香りとツヤを楽しみましょう。

鍋でごはんを炊いてみよう

1 米をはかる
1合＝180ml
計量カップではかる。

2 米を洗う
洗っている間も吸水するので手早く！
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。

3 水をはかって浸す
30分以上米を浸し、吸水させる。
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。

4 炊く、むらす
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
火を消してむらす
↓約１０分間
（絶対にふたを開けない）
鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。

5 できあがり
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。

※米の炊き方については目安としてお使いください。

11月8日は いい歯の日 です

◆生涯、美味しく楽しく食べられるように**「良く噛んで食べる事」**と、**「食後の丁寧な歯みがき」**を習慣にしましょう。