

給食だより

2021年 11月1日 11月号

ゆりりん港南保育園

栄養士 宮川 さとか

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は視覚から食欲が増してきます。彩りを考えたり、食器を選んでみたり、ちょっとした工夫を加えて目からもおいしい秋を満喫しましょう。

新米の季節になりました！

米は味が淡泊なため、どんなおかずとも相性が良いです。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。購入後は密閉された容器に移して保存すると酸化を防ぐことができます。

朝ごはんて！ 日元気

元気な1日のスタートは朝ごはんから。夕食をなるべく早めにして睡眠中に胃腸を休ませると朝からしっかり食事ができます。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。温かい汁物があると身体が温まってこれからの寒い季節にいいでしょう。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

～ささみとキャベツの和え物～

10月の献立で提供したメニューです。副菜ですが、ささみが入っているため、たんぱく質も摂ることができます。子どもは酸味が苦手なので、酢の量は味を見ながら調節してみてください。

【材料】 幼児2人分

鶏ささみ	40g	①ささみをゆで、中心まで火が通ったらほぐす。
キャベツ	30g	②野菜を切り、それぞれゆでる
にんじん	20g	キャベツ：1cm幅の短冊切り
乾燥わかめ（戻しておく）	0.5g	にんじん：いちょう切り
酢	小さじ2/3	わかめ：食べやすい大きさ
砂糖	小さじ1	③調味料を合わせる
しょうゆ	小さじ1/3	④ゆでた野菜、ささみ、合わせた調味料を混ぜて完成♪
ごま	1g	
ごま油	小さじ1/2	