



ゆらりん給食だより

2020年度 11月2日
ゆらりん豊四保育園
調理師 榎本

朝晩がとても冷え込むようになり、
秋の深まりを感じられるようになりました。
睡眠、休養を取り、旬の食材をたっぷり食べて
これから迎える寒い冬に備えましょう

10月の食育活動

- ・うさぎ組・・・ラップを使っておにぎりを握りました。初めてのおにぎり作りで最初は戸惑っていましたが先生が見本を見せると、真似して握っていました。おにぎりの感触を楽しんでおり、個性豊かなおにぎりが出来上がりました。普段はおにぎりに入っている野菜を指で除いてしまう児も、自分で握ったおにぎりは格別だったようで、みんな美味しそうに完食していました。後日、おやつがおにぎりだった時に、「にぎにぎする」という声も聞こえてきました。
- ・こあら組・・・さつまいもを袋に入れ、潰してもらいました。最初は茹でる前のさつまいもを触ったり、匂いをかいだりして秋の食材に触れました。最初は指で潰すだけでしたが、手のひらで潰したりと、自分たちで潰しやすいやり方を考えながらやっていたのに驚かされました。保育の中でも、指先を使った遊びをしているので、それが食育にも生かされていました。みんな上手にさつまいもをつぶすことができ、おやつのいもようかんもりもり食べました！

※新型コロナウイルスの影響で行えるクッキングは限られていますが、
今後も衛生面に配慮していきたいと思っておりますので、ご協力よろしく申し上げます。

10月のおすすめレシピ

♪豆腐のふんわり揚げ♪

- | | |
|------------|-------------------|
| 【材料】～5人分～ | 【作り方】 |
| ・木綿豆腐 1/2丁 | ①豆腐の水気をきる。 |
| ・鶏ひき肉 100g | ②玉ねぎ、人参、れんこん、 |
| ・玉ねぎ 1/4個 | 葉ネギをみじん切りにする。 |
| ・人参 1/4本 | ③ひき肉に片栗粉、①と②を |
| ・れんこん 1個 | 入れてよくこねる。 |
| ・葉ネギ 少々 | ④油を170℃まで熱し、 |
| ・片栗粉 大さじ1 | スプーンですくって油に入れていく。 |
| ・しょうゆ 小さじ2 | ⑤周りがきつね色になったら完成！ |
| ・油 適量 | |

保育園で2日、16日に提供したメニューです。
ふんわりと柔らかく、れんこんの触感がアクセントになり、
子供にも人気のメニューでした。
お好みで生姜を入れても、美味しく召し上がれます。

冬が旬の食材

【野菜・果物類】

- ・大根 ・人参 ・白菜 ・ほうれん草
- ・水菜 ・かぶ ・かぼちゃ ・えのき
- ・春菊 ・ブロッコリー ・さつまいも
- ・長ネギ ・小松菜 ・カリフラワー
- ・れんこん ・芽キャベツ
- ・レモン ・洋ナシ ・みかん ・りんご

【魚類】

- ・タコ ・エビ ・鯛 ・ハマチ ・たら
- ・ぶり ・あんこう

【旬の食材を使った料理】

- ・さつまいもご飯
 - ・ふろふき大根
 - ・芽キャベツのクラムチャウダー
 - ・れんこんのはさみ揚げ
- などがあります。
ご家庭でも食卓に並べてみてはいかがでしょうか？