

給食だより

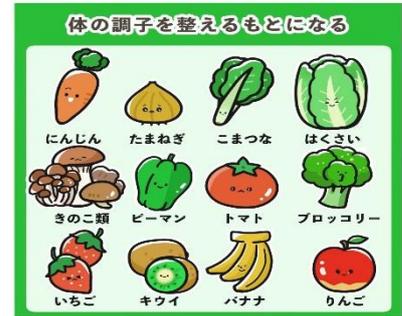
2023年 秋号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者 

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の野菜をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

あか・きいろ・みどり に分けてバランスのよい食事を 

三色食品群を参考に、3つのお皿からバランスよくとることが、元気の秘訣！！

あかのお皿から1品、きいろのお皿から1品、みどりのお皿から2品とりましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

秋が旬の食材

新米・かぶ・じゃがいも・里芋・さつまいも
ごぼう・ブロッコリー・人参・きのこ類
鮭・さんま・鯖・いわし
梨・柿・りんご・ぶどう 等



パクパク食べられちゃう！ 高野豆腐のそぼろごはん♪

材料（4人分）

- ・ごはん 茶碗 4 杯分
- ・高野豆腐 1 個
- ・豚ひき肉 160g
- ・人参 80g
- ・長ねぎ 40g
- ・たけのこ水煮 40g
- ・干し椎茸 2 個

調味料

- ・だし汁 大さじ4
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1 1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・ごま油 小さじ2

☆作り方☆

- ①、高野豆腐と干し椎茸は水で戻し、干し椎茸の戻し汁は使用します。
- ②、高野豆腐、人参、長ねぎ、筍、干し椎茸を粗みじん切りにする。
- ③、フライパンにごま油と豚ひき肉を入れ、炒める。肉に火が通ったら②をすべて加えさらに炒める。
- ④、調味料と、干し椎茸の戻し汁を加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤、あたたかいごはんの上に④をのせて出来上がり。