



給食だより 9月号

2019年
9月号
深江保育園

9月に入りました。朝晩は若干気温が下がり、秋のおとずれを感じる頃ですが、日中はまだまだ厳しい残暑が続きます。

9月は気温の変化や夏の疲れなどにより、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて夜は早めに休み、睡眠時間を十分にとって、疲れをためないようにしていきましょう。



食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

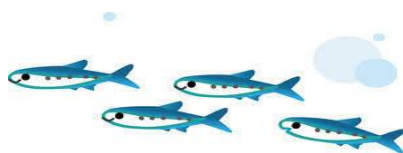
また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



青魚を食べましょう！

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時期です。また、脂にはI PAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。



今月のレシピ

※保護者の方よりリクエストしていただいたメニューを紹介します！

レバーの和風和え

材料：

鶏レバー 300g	人参 1/3本
塩麴、酒 各少々	味噌 20g
にんにく 10g	てんさい糖 20g
生姜 10g	醤油 20cc
ほうれん草（小松菜でもよい） 1束	みりん 20cc
もやし 1袋	片栗粉 適量
	油 適量



作り方

- 1) レバーは水から下茹でして火を通す。
- 2) レバーをザルにあげ、塩麴、酒、すりおろしたにんにくと生姜をまぶす。
- 3) レバーに片栗粉をまぶして180℃に熱した油で揚げる。
- 4) 小松菜は3センチのざく切り。人参は3センチの千切り、もやしは洗ってザルにあげておく。
- 5) 野菜を茹でてザルにあげ、冷めたら絞る。
- 6) 3)と5) それぞれを調味料で和えて合わせ、一緒に器に盛る。

里芋

おいしい時期:9.10.11.12月

効果的な調理法:里芋に含まれるカリウムは水に溶けやすいので、煮物や汁物にして丸ごと食す。和風なイメージの強い里芋ですが、洋風のアレンジも合う。マッシュポテトやグラタン、コロッケなどじゃが芋の代わりに使うとカロリーを抑えることができる。

保存方法、下準備:泥付きのまま新聞紙に包み、乾燥させないように気をつけて常温で保存する。里芋は、電子レンジを使って簡単に皮をむくことができる。泥を洗って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけたら6～8分ほど加熱。粗熱をとり、頭とお尻の部分をカットすると、スルッと皮がむける。

野菜ソムリエ直伝！

皮をむく時に一度洗い、半分ほど乾かすことで、ぬめりが出にくく、手がかゆくなるのを防ぐことができる。



いも類で一番
ダイエット向