

# 給食だより

2010年

11月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

11月に入り、山々の紅葉も進み秋が深まってきましたね。

爽やかな秋に味も香りもよく、栄養が豊富な旬の食べ物をたくさん味わいましょう！

## 子どもの食べる意欲を育てよう！

毎日食事の時間を決め、お腹のすくりズムをつくること、見る匂いをかぐなど五感を使うこと、そして、外でたくさん遊ぶことは子どもの食べる意欲に関係しています☆

楽しい経験も子どもの食欲につながります☆

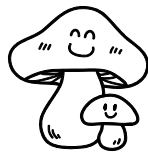
- ・自分でつくったもの、お友だちと一緒に料理したもの
- ・お父さん、お母さんの手料理
- ・自分で育てた野菜・・・いつもは食べられなくてもおいしい！
- ・お父さん・お母さんがおいしそうに食べている・・・マネしたくなります

## ☆きのこがおいしい季節☆

1年中スーパーなどで見かけるきのこですが、秋が1番おいしい季節です！香りがよく、汁もの、煮物、天ぷら、炒め物などいろいろな調理方法がありますね。

### 〇しいたけ

- ・食物繊維が豊富⇒便秘解消に効果◎
  - ・ビタミンDが豊富⇒カルシウムの吸収をよくします
  - ※ しいたけは紫外線にあるとビタミンDが増えます☆
- カサを上にして天日干しにしてからお料理してみてくださいね。



### 〇しめじ

「香りまつたけ 味しめじ」と言われるように、うま味成分が豊富です！うま味成分の中のアスパラギン酸には疲労回復の効果があります◎



### 〇えのきだけ

- ビタミンB1が豊富でエネルギー代謝を促進◎  
⇒肥満予防になります
- ビタミンB2が豊富でたんぱく質・脂肪の代謝を促進◎  
⇒汁ごと食べると効果的です



きのこが入った汁物は香りがよく、子どもたちもよくおかわりにきます☆  
きのこを手でさくお手伝いは簡単なのでお家でもぜひやってみてください♪

## きのこごはん 子ども2人 大人2人分

- 〔材料〕
- |              |                |        |
|--------------|----------------|--------|
| 米・・・2合       | 醤油・・・大さじ1/2    | } ごはん用 |
|              | 塩・・・小さじ1/2     |        |
|              | 酒・・・大さじ1強      |        |
| ・ しめじ・・・30g  | ・ えのき・・・30g    |        |
| ・ しいたけ・・・30g | ・ 鶏ひき肉・・・30g   |        |
| ・ 砂糖・・・小さじ1  | ・ 醤油・・・小さじ1    |        |
| ・ 酒・・・小さじ1   | ・ みりん・・・小さじ1/2 |        |
| ・ ゴマ油・・・少々   |                |        |

### 〔作り方〕

- ① といだ米に醤油・塩で味付けをし、酒を入れて炊きます。
- ② 少量のゴマ油で鶏ひき肉を炒め、食べやすい大きさに切ったしめじ、えのき、しいたけを順々に入れて、火を通します。
- ③ 火が通ったら、砂糖・醤油・酒・みりんを加え味付けをする。
- ④ 炊き上がったごはん③の具を混ぜてできあがり！

☆ 秋の味覚が詰まったごはんです！

