

給食だより

2011年



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

みなさん楽しい夏を過ごされましたか？

まだまだ暑さが残りますが、夏の疲れを残さないよう食事にも気をつけられるといいですね！

夏バテ解消のポイント！

○ビタミンを摂ろう！

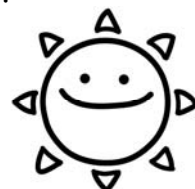
夏バテしない体力（エネルギー）をつくるためにはビタミンB群が必要です。

豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・胚芽米・ゴマなどで食事から補給しましょう。

○生活リズムを整えよう！

早起き早寝を心がけて生活リズムを崩さないようにしましょう。朝食もしっかりとって1日

元気に過ごせるようにしましょう。



十五夜



十五夜は月を「神様」として穀物豊作を祈り、感謝するお祭りとして伝わっています。お月さまみたいな丸いお団子の他に、ちょうど秋の収穫が始まる時期であることから、「さといも」「さつまいも」「梨」「ぶどう」などがお供え物として使われています。

今年の十五夜は9月12日（月）です。その日は、おやつにお月見団子がでます！おたのしみに！



秋の味覚



秋は実りの季節です！米・大豆・芋・きのこ・くだもの…旬の食材をたっぷり使って栄養満点の食事をつくりましょう！

<レバーのかりん揚げ> (大人2人・子ども2人分)

| | | |
|------|----------|------|
| 豚レバー | 400g | |
| しょうが | 少々 | |
| 醤油 | 小さじ1 | |
| 片栗粉 | 適宜 | |
| 油 | 適宜 | |
| A { | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| | 中濃ソース | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |

※レバーの臭みが気になる場合は、下味をつける前に牛乳に浸しておくとう臭みがとれますよ！

- ① 豚レバーは食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうがと醤油に浸し下味をつける(30分程度)
- ② 水気を切って片栗粉をまぶし、からっと揚げる
- ③ 鍋に A を合わせて一度熱する
- ④ かりん揚げに熱した A をかければできあがり！

<栗ごはん>

| | |
|------|--------|
| 栗 | 150g |
| 米 | 2合 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こんぶ | 5cmくらい |

1合をもち米に代えても美味しいですよ♪



- ① 栗は1時間以上水につけ、皮をやわらかくしておく
- ② 皮と渋皮をむく
- ③ 米はといて、通常の分量の水をいれ、調味料を混ぜ合わせる
- ④ 栗と昆布を入れて炊けばできあがり！

