

2006年



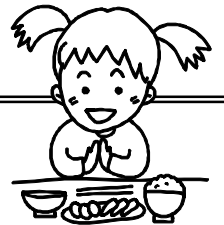
あぞら第2保育園 給食室



少しずつ、木の葉が赤く染まる季節になってきましたね！運動会を終え、ますますパワーアップしてきている子どもたち！毎日「おかわりちょうだい！」と給食室に子どもたちの声が響き渡り、モリモリ給食を食べている姿が見られます。

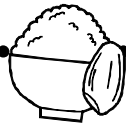


## 《今月のテーマ》 秋の味覚を楽しもう！！



秋は実りの季節です！その秋の味覚の食材を一部ご紹介します！おうちの食卓でも登場させてみて下さい。

### 新米



お米はエネルギー源となり、たんぱく質やビタミン、ミネラルもたくさん含まれていて栄養満点の食材です！

### しいたけ

食物繊維が豊富で、便秘にもコレステロール低下にも効果があります。煮物や炒め物、炊き込みご飯や天ぷらにも使えます！



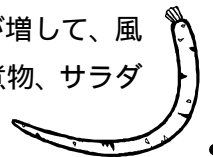
### サンマ（秋刀魚）

漢字からわかるように、秋を代表する魚です。秋のサンマは脂がのっていて、DHA や EPA、良質のたんぱく質も豊富！口先と尾が黄色くなっているものが脂がのっている証拠です。

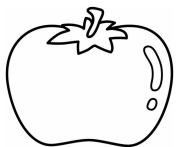


### ゴボウ

食物繊維が豊富なゴボウ。実はゴボウを食用として使っているのは日本と韓国だけだそうです。油を通すと甘みが増して、風味が引き立ちます！炒め物や煮物、サラダに最適です。



### 柿



熟している加減によってやわらかかったり、硬かったり色々な歯ごたえや甘さが楽しめます。ビタミンCはみかんの2倍！そのまま食べるのもだし、スライスしてサラダに入れるのもです。