

調理室だより 10月

担当
日浦 加口 矢幡 渡邊



みんな元気いっぱい運動あそび！
運動の秋といわれるように一年の中でも最も活動しやすい時季です。調理室にも外で元気いっぱい遊んでいる子ども達の声が聞こえてきます。たくさん遊んだ子ども達は食欲も増して毎日、とてもよく食べてくれています。

おすすめレシピ

さつまいもコロッケ

(材料) 4人分

- ・さつまいも200g ・鶏ひき肉60g ・玉ねぎ1/2ケ
- ・砂糖小さじ1 ・醤油大さじ1強 ・炒め油 ・水大さじ2
- ・小麦粉、パン粉適量 ・揚げ油

(作り方)

- ①さつまいもは切ってゆでる又は蒸してつぶしておく
- ②玉ねぎはみじん切りにする
- ③鍋に油を熱しひき肉を炒め、②も入れしっかり炒める
- ④③に水、砂糖、醤油を入れ味をつける、ついたらバットにうつし冷ます
- ⑤①と④を混ぜ合わせ丸める。水で溶いた小麦粉にくぐらせパン粉をつけて揚げる

9月の誕生会

9月の誕生会は栗やさつまいもを使い秋を感じるメニューにしました。旬の食材を取り入れることでさらに行事食への楽しみを感じてもらえたようです。

メニュー

栗ごはん
さつまいもコロッケ
照焼きチキン ゆで卵
ナポリタン レタス
きのこスープ
アップルゼリー



今が旬の**さつまいも**！
いろいろな料理に使ってみて下さい



芋づるの収穫

畑のさつまいもの芋づる(茎)を**きんぴら**にして食べました



十五夜

10月1日の**十五夜**に保育園でも**お月見団子**を食べました。みんなはきれいな満月が見えたかな？



お楽しみおやつ

10月9日(金) **運動会の応援メニュー**
人気の手作りパウンドケーキに各クラスの競技(えほん)の旗をつけました。本番はみんなとても一生懸命で笑顔たくさんの運動会でしたね。



丈夫な体づくり

体を支える**骨**！**丈夫な体**をつくるポイント！
バランスの良い**食事**と適度な**運動**でアップ！



カルシウム

骨や歯の主な成分
子どもの頃からしっかり摂取し骨量を高めておくことは骨粗しょう症予防にも繋がります。
乳製品、海藻類、小魚大豆製品に含まれます。



ビタミンD

カルシウムの吸収を促進し骨の成長を助けます。魚(さんまやさけ)や乾し椎茸に多いので乳製品や海藻類と一緒に組み合わせると効果的です。



タンパク質

筋肉や皮膚のもと。
不足すると成長の遅れや免疫力低下に繋がります。主菜として肉、魚、大豆製品、卵等は必ず取り入れ補食では乳類も効果的です。



運動

骨の代謝が活発になりカルシウムが骨につくのを促します。体がまだ柔軟な子どもの頃から手や足腰を意識した運動遊びはとても大事なことです。