



給食だより

社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
令和2年9月16日(水)

タンドリーチキン

●材料 4人分

- ・鶏もも肉 240g (1P)
- ・塩 1.2g (小 1/6)
- ・こしょう 少々
- ・にんにく 1.2g (1/2片)
- ・しょうが(汁) 1.2g
- ・カレー粉 1.2g (小 1/2)
- ・ケチャップ 15g (大 1)
- ・ヨーグルト 36g (大 3)
- ・油 適量

●作り方

- ①鶏もも肉は1口大に切り塩、こしょうをすり込む。
- ②すりおろしたにんにく、しょうが汁、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルトをボウルに入れ、①を漬け込む。
- ③油をひいたフライパンに②を焼く。

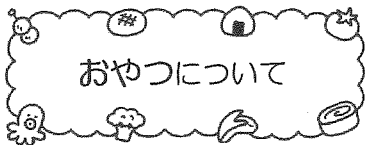
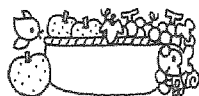
手羽元や豚肉に変えたり
玉ねぎを加えたりしても
美味しいですよ♪



季節のおはなし



9月は晩夏から初秋にかけての季節の変わり目ですね。梨やぶどうなどが始め秋を感じさせてくれます。旬の果物は味が美味しいうえに、体にも良いとされています。その理由は、季節に順応して育っているため栄養価が高いからです。旬の果物は新鮮、安い、栄養価が高い、安全、というわけです！
そんな旬の果物をぜひ食卓に取り入れてみて下さいね♪



おやつについて

おやつは食事ではとりきれない栄養を取るための第4の食事です。子どもにとって、とても楽しみにしている時間でもあります。

おにぎりやパン、麺類も立派なおやつです。体のエネルギーになります。



ビタミン、ミネラルが豊富な野菜や果物を積極的に取り入れましょう。



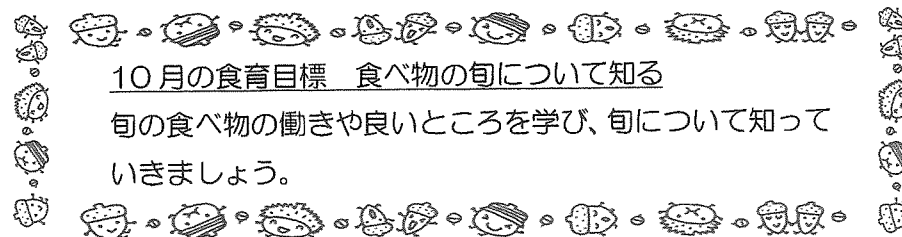
健康な骨や歯の成長に必要なカルシウムが豊富に含まれている牛乳やヨーグルト、チーズなどを摂りましょう。



ランチルームでの子どものようす



幼児クラスでは毎月1回ランチルームでクッキングをしています。子ども達でも簡単にできるものや季節のものなどを作っています。様々な食材に触れ、包丁を使ったり、まるめたり、楽しみながらクッキングをしている様子が見れます。



10月の食育目標 食べ物の旬について知る

旬の食べ物の働きや良いところを学び、旬について知っていきましょう。