



給食だより



社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園

2022年9月22日(木)



旬のものを食べよう!

旬とは、食材が1番おいしく栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになってきましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、季節を感じられます。また、旬の食材は価格も安く買うことができるので経済的にも良いです。



お米(新米)



新米は水分が多いので、水を少なめに調節して炊くとよいです。

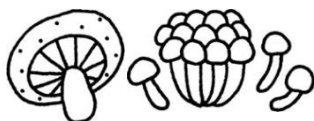
さつまいも



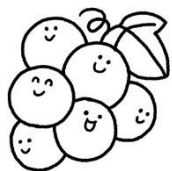
秋のさつまいもは糖度が増し食物繊維も豊富!

きのこ類に含まれるビタミンDは骨の形成に役立ちます。

きのこ類



ぶどう



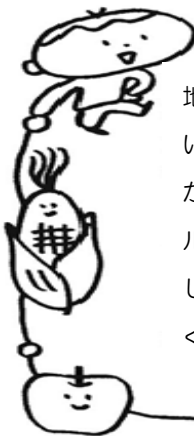
ポリフェノールが豊富で目や血管の健康を守ります。皮ごと食べられる品種も◎

サンマ



秋のサンマは、脂が20%を超え、最もおいしい季節です。

地産地消とは?



地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。



きのこスパゲティ

材料：4人分

- スパゲティ 180g
- 鶏肉 60g
- ベーコン 60g
- 人参 60g (1/3本)
- 玉ねぎ 120g (1/2個)
- しめじ 60g (1/2袋)
- しいたけ 30g (3個)
- えのきたけ 60g (1/袋)
- オリーブ油 少々
- 塩 3g (小さじ1/2)
- しょうゆ 12g (小さじ1)
- 刻みのり 少々

作り方

- ① スパゲティは茹でて、オリーブ油をかけておく。
- ② ベーコンは短冊切り、人参としいたけは千切り、玉ねぎは薄切り、えのきたけは2~3cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ③ 油を熱し、鶏肉とベーコンを炒め、人参、玉ねぎ、きのこ類を加えて炒める。火が通ったら、スパゲティを加えて、塩、しょうゆで味を整える
- ④ 器に③を盛り、上に刻みのりを散らして完成。



エリンギや舞茸など、好きなきのこでアレンジするのも良いです!

●ランチルームの様子●

食事が終わった後には、机に食べこぼしがないか、イスをきれいに拭いて片付けるなど、子どもたちがお互いに気づいて声を掛け合う姿が増えてきました。食事中はおいしく楽しく、食後は気持ちよく食事を終えることを大切にしています。

