

きゅうしょくだより



令和3年 9月 いなぎのぞみ 保育園

●今月の献立

お彼岸におはぎ、十五夜にお月見ドーナツなど行事にちなんだおやつを取り入れました。

また、残暑の厳しい時期なので、食べやすく、食欲がわくようなメニューを取り入れました。

～鶏肉のさっぱり煮、カレービーンズ、生揚げのカレー炒め、サワークラフト、酢の物、
トマトときのこのマリネなど～

世界の料理を子ども向けにアレンジして取り入れています。

～タイのガパオ風ライス、フランスのラタトゥイユなど～

ラタトゥイユはフランスの郷土料理で夏野菜を煮込んだものです。保育園では、なす・玉ねぎ・ズッキーニ・人参をオリーブオイルで炒めてベーコン、にんにくの風味で食べやすく仕上げます。

●今月の食材

鮭、さつまいも、きのこ類、チンゲン菜、豆類（小豆・大豆）、梨、りんごなど



秋の味覚として知られるさつまいもは、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。食物繊維にはおなかの調子を整える効果があります。今月はさつまいもを味噌汁やサラダで味わいます。

●今月の新メニュー

「黒糖黄名粉ポップコーン」



子ども達に人気のある黒糖と黄名粉を組み合わせた新しい味のポップコーンが登場しました。保育園で手作りした黒糖と黄名粉をまぶして和風に仕上げました。

夏バテしていませんか？

まだまだ残暑が厳しいですが、夏の終わりの夏野菜や食欲がわくような香辛料を使って、夏バテを予防しましょう。

夏野菜を使用したラタトゥイユにもしている「なす」には、カリウムというミネラルが多く含まれています。カリウムは摂りすぎた塩分を外に出してくれる働きがあります。暑い時期は塩分を補給することも大切ですが、カリウムを摂って体の調子を整え、残暑を元気に過ごしましょう。

ラタトゥイユ（4人分）

なす	2本	にんにく	少々
玉ねぎ	中 1/2 個	ホールトマト缶	160g
ピーマン	小2個	コンソメ	1.5g
ズッキーニ	1/2 本	水	1/4 カップ
人参	中 1/4 本	塩	ひとつまみ
ベーコン	2枚	砂糖	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1		

- ① なすは一口大に切り、水にさらしておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、人参は一口大に切り、ベーコンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。ホールトマト缶は1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら、ベーコン、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ④ ③がややしんなりしたら弱火にし、ホールトマト缶・コンソメ・水・塩・砂糖を加えて煮込む。