

10月給食だより

2023年10月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

2	胡瓜 ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) ほっけ竜田揚げ ほうれん草中華和え じゃが芋とキャベツのソース炒め 野菜たっぷりちやんこうどん	3	セロリ ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) 豆腐チャンプルー 白菜わかめ和え ひじき炒め煮	4	ごぼう ごはん 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) とんかつ チンゲン菜コーン和え 人参マリネ	5	大根 フランスパン クラムチャウダー 鶏肉チーズ焼き 南瓜サラダ セロリきんぴら	6	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・水菜) 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーカレーマヨネーズ もやしとピーマンのソテー	7	煮干し 醤油ラーメン さつまい芋含め煮 枝豆
9	スポーツの日	10	カリフラワー ごはん 石狩汁 豚肉生姜焼き もやしのり和え ほうれん草とえびのソテー 南瓜ドーナツ	11	れんこん ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) ぶり照り焼き 小松菜ごまつな和え 白菜もぼろあん ミルククッキー	12	酢昆布 ジャムサンド コーンポタージュ ハンバーグ スティック胡瓜・トマト じゃが芋バター煮 ごはん味噌おやき	13	ブロッコリー ごはん 味噌汁 (さつまい芋・小松菜) 豆腐の揚げ団子 人参ピーズグラッセ ごぼうサラダ ホットケーキ	14	すめめ ミートソーススパゲティ 麦茶 胡瓜中華和え ミニトマト ジャムスコーン
16	胡瓜 ごはん 豆乳味噌汁 (芋・ほうれん草) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え チンゲン菜コーン炒め ごまクッキー	17	セロリ ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) 豆腐チャンプルー 白菜わかめ和え ひじき炒め煮 南瓜ドーナツ	18	ごぼう ごはん 味噌汁 (生揚げ・ほうれん草) とんかつ チンゲン菜コーン和え 人参マリネ	19	大根 フランスパン クラムチャウダー 鶏肉チーズ焼き 南瓜サラダ セロリきんぴら	20	人参 ごはん 味噌汁 (豆腐・水菜) 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーカレーマヨネーズ もやしとピーマンのソテー	21	煮干し 醤油ラーメン さつまい芋含め煮 枝豆
23	酢昆布 ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参) ほっけ竜田揚げ ほうれん草中華和え じゃが芋とキャベツのソース炒め ちやんこうどん	24	カリフラワー ごはん 石狩汁 豚肉生姜焼き もやしのり和え ほうれん草とえびのソテー	25	れんこん ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) ぶり照り焼き 小松菜ごまつな和え 白菜もぼろあん ミルククッキー	26	酢昆布 ジャムサンド コーンポタージュ ハンバーグ スティック胡瓜・トマト じゃが芋バター煮 ごはん味噌おやき	27	セロリ さつまい芋ごはん けんちん汁 かれい変わり揚げ 白菜ゆかり和え ブロッコリー塩炒め	28	すめめ ミートソーススパゲティ 麦茶 胡瓜中華和え ミニトマト デコレーションケーキ ジャムスコーン
30	胡瓜 ごはん 豆乳味噌汁 (芋・ほうれん草) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え チンゲン菜コーン炒め ごまクッキー	31	セロリ ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) さば味噌煮 小松菜えのき和え 大根しらすサラダ きな粉トースト								

魚の栄養について

今年の鮭祭り
10/6(金)
です

魚の脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)といった栄養素が含まれており、子どもの脳の発達に関係したり、動脈硬化を予防する働きがあります。また丈夫な骨を作るために役立つビタミンDも豊富です。これらは肉には含まれていない栄養素なので、魚料理・肉料理バランス良く取り入れましょう。

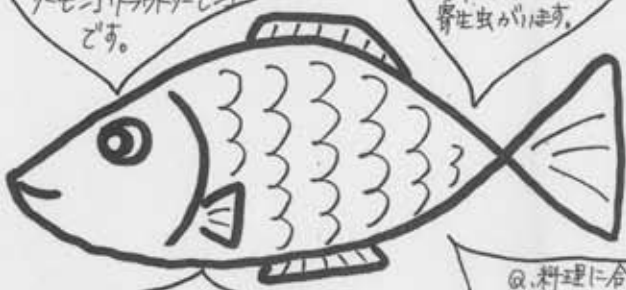
★今が旬！「鮭」のQ&A★

Q. 生の鮭にはどんな種類がある？

A. 代表的な生食用は6種類
日本で流通しているものは、「白鮭(秋鮭)」「銀鮭」「秋鮭」「アトランティックサーモン」「キングサーモン」「ノコトサーモン」です。

Q. 鮭とサモンの違いは？

A. 鮭は加熱調理が基本で「サモン」は生食可能が特徴。サモンは産地で寄生虫の心配がなく、鮭は天然が主なのでアズキスなどの寄生虫がいます。



Q. 料理に合わせたおすすめ鮭の種類は？

A. 焼魚…ほどよい脂質で身がやわらかい「銀鮭」「秋鮭」
ホイル焼…脂質が良く身がやわらかい「アトランティックサーモン」
ムニエルフライ…脂質の多い「サーモン」全般
ちやんちゃん焼…「銀鮭」や脂質は少ないけど旨みたっぷり
西京(中華)焼…「秋鮭」などシンプルなお味の鮭
鍋…脂質の少ない鮭。特にコクや旨みのある秋鮭

Q. 切身鮭の下処理方法は？

A. 生食用は少しの塩をふり、10～20分置いたあと表面の水気を拭き取るだけ。
塩鮭は水に漬けて塩抜きするのが一般的ですが、酒とサリンを使うと旨みのある鮭になります。酒:サリン=2:1で冷蔵庫で3時間ほど漬けるとよいです。

鮭を使ったレシピ ～鮭の味噌焼き～

(材料 鮭 1切れ分)
塩少々、生姜(おろし)2g、味噌小さじ½
正油少々、酒小さじ½、砂糖小さじ½
(作り方)
① 生鮭に塩をふり、表面の水気を拭き取る
② 生姜、味噌、正油、酒、砂糖を混ぜ合わせ
①に塗って焼いたら出来上がり
※長ねぎやにんにくなどを加えても美味です。

☆ 保育園のかんたんレシピ ～さつまい芋ごはん～ ☆

- (材料 米1合分) さつまい芋 100g
昆布 5cm長さ1枚
塩 1g
黒いりごま 1g
- (作り方)
① さつまい芋はきれいに洗い、角切りにする。
② といだ米を炊飯器に入れ水・塩を必要量入れる。
③ ②に昆布と①を入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
④ 炊き上がったら昆布を取り出し、ごまを入れて全体を混ぜ合わせたら出来上がり。