



給食だより 9月

杉戸みちのこ保育園

令和2年9月1日

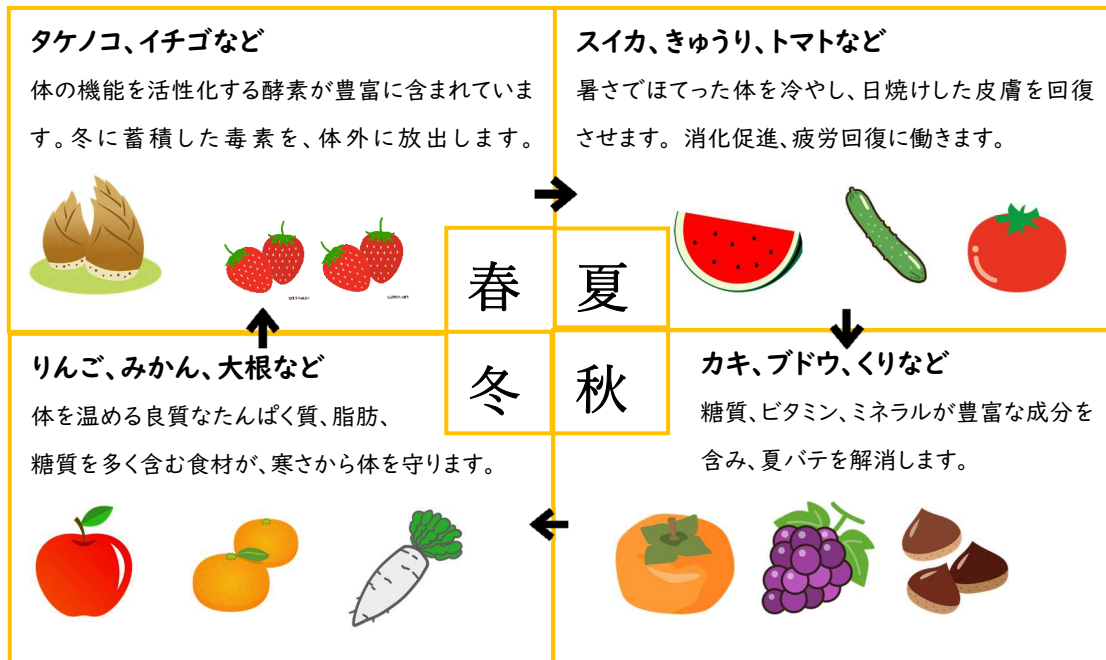
まだまだ残暑が残る毎日、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。食欲の秋という言葉があるように秋に旬を迎える美味しい食べ物がたくさんあります。園では旬の食材を取り入れた献立を作成しています。

旬の食べ物を知って食べてみよう！


8月は各クラスでミニトマト、オクラ、いんげんなどの夏野菜を育て、収穫したものを給食に出して食べていました。夏野菜には水分やビタミンがたくさん含まれているので、体のほてりや渴きを癒やし、暑さで弱った胃の働きを高めてくれます。

旬の食べ物をその時期に食べることで季節感が生まれ、味わう感覚も養えます。食べる意義や効力も違ってくるので、積極的に摂り入れ、『旬』を味わう心を育てましょう。

★「旬」の効用～旬の食材を食べるとなぜいいの？～



今月のオススメ！レシピ 鮭のタンドリー焼き

- 〈材料〉 幼児1人分
- 生鮭（切り身） 40g
 - ヨーグルト（無糖） 8g
 - カレー粉 0.3g
 - 食塩 適量
 - ケチャップ 2.0g
 - サラダ油 1.0g
- 付け合わせ
- ブロッコリーやミニトマト
 - カリフラワーなど 

- 〈つくりかた〉
1. 鮭に塩をふる。
ボールにヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を入れて混ぜ、鮭に15分程漬けておく。
 2. フライパンに薄く油を塗り、鮭を並べる。中火で焼き目がつくまで10分程焼く。お好みで野菜の付け合わせを付けると彩り良くなります。



食育活動

来年にむけて2歳うさぎ組さんはフォークの正しい持ち方の練習
3歳くま組さんは、お箸の練習を取り入れていきたいと思っていますので、ご家庭でも少しずつ練習してみてください。