

食育だより 10月号

鴨島中央認定こども園 給食室

10月食育目標 ～秋の味覚を味わおう！～

ごはん、野菜、いも、きのこ、まめ、くだものなどの、秋の食べものがおいしい季節になりました。旬の食材をたくさん食べて、冬に向けて元気な体をつくりましょう。



☆とれたての豆を味わおう！

豆は秋が旬。秋の新もの(今年とれたもの)は皮もやわらかく、香りも良いし味もおいしく、「豆ってこんなおいしさだったのか」と豆を見直すきっかけになります。忙しい日常のサイクルの中で、豆をじっくりコトコト煮ることは気が重たいかもしれませんが、豆のおいしいこの季節に子どもたちと一緒にこの味を味わいませんか？

☆豆料理を作ってみよう！！



<ポークビーンズ>

パンにもごはんにも合うおかずです♪

材料名	4人分	分量 (g)
大豆(乾燥)		150
人参		150
じゃが芋		300
玉ねぎ		200
生しいたけ		40
豚挽肉		150
トマト		80
油		4
水		適量
トマトケチャップ		200
三温糖		40
しょうゆ		3
塩		適量

☆作り方☆

- ①大豆は一晩水につけて戻し、水切りをして、柔らかく茹でる。
- ②人参、じゃが芋、玉ねぎは小さめの角切りにする。
- ③生しいたけは石づきを取り、小さめの角切りにする。
- ④トマトは湯むきして、小さめのサイコロ切りにする。
- ⑤鍋に油をひき豚挽肉を炒め、さらに①、②、③を入れて炒め、水を入れて煮る。一煮立ちしたらトマトと調味料を入れてさらに煮る。

* トマトはカットトマト缶でもおいしくできます。

* なす、かぼちゃ、きのこなど季節の食材を入れてもおいしく仕上がります。

子どもたちに人気のおやつです♪

おからは豆腐を作る時にできます。
おからは食物繊維をはじめ、からだにやさしい栄養がたくさん含まれ

<おからドーナツ>

材料名	約10個分	分量 (g)
おから		50
小麦粉		180
卵		80
砂糖		70
ベーキングパウダー		4.5
牛乳		70
油		適量

☆作り方☆

- ①小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
- ②ボールの中におから、溶いた卵、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③②の中にふるい合わせた粉を入れよく混ぜあわせませす。
- ④③の生地を約1時間冷蔵庫で休ませませす。
* 冷蔵庫で休ませることで生地を丸めやすくなります。
- ⑤160～170度に熱した揚げ油で中まで火が通るまで揚げませす。
* 仕上げにきな粉をまぶしてもおいしです。

