



給食だより



こでまり保育園
平成 22 年 11 月 4 日

園庭にも冷たい風が吹き、すっかり冬らしくなってきました。気候の変化で、風邪やインフルエンザなど、体調を崩してしまう子もいるようです。温かい料理で体を温め、しっかり栄養を取って免疫力を高めましょう。

今月は芋ほりがあります。26日には芋ほりで収穫したさつまいもを使って焼き芋作りをします。寒さで焼き芋をいっそうおいしく感じると思います。



団子汁の作り方 (子供1人分)

・小麦粉	25g	・豚肉	15g
・人参	15g	・大根	22g
・白菜	30g	・さつまいも	35g
・ぶなしめじ	11g	・油揚げ	3g
・ねぎ	5g	・いりこ	2g
・みそ	10g	・みず	100cc

小麦粉にぬるま湯(分量外)を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。ラップをして寝かせる。

いりこ水と水を鍋に入れ、火にかけてだしをとる。

豚肉、白菜は一口大に切る。

人参、大根、さつまいもはいちょう切りにする。

しめじは石づきをとって、ほぐしておく。

油揚げは細切り、ねぎは小口切りにする。

のだしに 野菜を入れ煮込む。

味噌をときながら入れ、油揚げも加える。

寝かせておいた団子を、すこしずつとり、指でのばしながら鍋に入れていく。

団子が浮いてきたら、ねぎを入れる。



寒い季節にピッタリのあったか料理です。材料にこだわらず、季節の野菜を色々使ってみましょう。

休日には、親子で一緒に団子汁づくりをしてみたいかがでしよう?

さつまいも

さつまいもの栄養

サツマイモはでんぷんが豊富です。ビタミンCや食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。



さつまいもの調理法

低温(60~70)で長時間加熱するとより甘味が増します。石焼き芋、ふかし芋などはその特徴を生かした料理だといえます。また、生のまま日に当てることで甘味が増します。あくが強いので、切ったらすぐ水につけてあく抜きしてから使いましょう。

天ぷら、大学芋、きんとん、干し芋などに使われるほか、さつまいもでんぷんに加工され、春雨の原料になったり、わらび粉・くず粉の名前で市販されています。

さつまいもの選び方・保存方法

色鮮やかでなるべく傷のないものを選びましょう。食物繊維をとりたい場合はサイズの小さいものを選ぶとよいです。収穫してすぐのものよりも2~3か月保存したもののほうが甘味があります。

低温と、水分に弱いので、新聞などに包んで日の当たらない場所に保管しましょう。



七五三

七五三は男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に、成長を祝って神社・寺などにお参りする年中行事です。

千歳飴は、長寿の願いを込めて、細く長く作られます。縁起が良いとされる紅白の色で着色されて、鶴亀(つるかめ)や松竹梅などの縁起の良い図案の描かれた千歳飴袋に入られます。

七五三では、千歳飴(ちとせあめ)を食べて、子どもの健康と長寿を願います。

