

ぱくぱく だより

平成29年度
10月号



新年度が始まり、あっという間に半年がたちました。園庭の木々の色も変わり始め、秋の訪れを感じさせるこの頃です。暑さも落ち着き、高く澄んだ空の下、子ども達は毎日伸び伸びと楽しく過ごしています。元気に体を動かし、しっかり食べ、これからの寒い季節に向け丈夫な体作りをしていきたいと思ひます。この時期は大根、ごぼう、さつま芋などの根菜類がおいしくなります。土の中で育つ野菜は体を温めます。給食でも、ご飯、汁物、煮物、サラダなどに旬の野菜をたくさん取り入れ、風邪予防、免疫力アップを目指していきます。

★ミールケアからのお知らせ★

10月11日にさんまの食育を行います。さんまの成長の話を聴き、食べ方を学んだ後、さんまをまるまる一匹、焼いて食べます。家庭での魚料理が少なくなった今日、子どもたちにとっては新鮮な時間になると思ひます。当日は、お子さんの感想をぜひ聞いてください。

今月の 二十四節気

寒露(かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり本格的な秋の始まりです。この頃になると五穀の収穫もたけなわで、農家では繁忙を極めます。露が冷たい空気と接し霜に変わる直前で、紅葉が濃くなる時期でもあります。



霜降(そうこう) 10月23日頃

秋が一段と深まり朝霜が見られる頃です。朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実感できます。初霜の知らせが聞かれるのも大体この頃で、山は紅葉で彩られます。



《毎月19日は食育の日です》

かぼちゃの栄養

かぼちゃの旬は7～12月です。収穫のピークは夏ですが、採れたてのものは甘みがなく、貯蔵により甘みが増していくため、食べごろは秋から冬にかけてとなります。かぼちゃの種類は大きく西洋かぼちゃと日本かぼちゃに分けられます。日本で流通しているかぼちゃの主流は西洋かぼちゃです。それぞれ食感に特徴があります。日本かぼちゃは醤油との相性がよく、煮物、天ぷらにぴったりです。西洋かぼちゃはでんぷん質なので、加熱したら熱いうちにつぶして、スープやプリン、パイなどのお菓子に適しています。日本かぼちゃと西洋かぼちゃは栄養成分も違います。西洋かぼちゃは日本かぼちゃに比べ、炭水化物は2倍、カロテンは5倍も含まれています。カロテンは活性酸素を消去する、がんを予防する、LDLコレステロールを下げる、などの効果があるといわれています。

鶏肉とかぼちゃの ライスグラタン



【4人分】

・米	2合
・水	450cc
・かぼちゃ(中)	1/2個
・鶏ももこま肉	100g
・玉ねぎ(中)	1個
・バター	20g
・薄力粉	20g
・牛乳	カップ1
・塩	少々
・顆粒コンソメ	小さじ1
・パン粉	適量
・粉チーズまたはとろけるチーズ	適量
・パセリ粉	少々

【作り方】

- ①米をどぎ、炊飯器に入れ水を加え30分ほど浸水させてから炊きます。
- ②かぼちゃの種をとり、2cmの角切りにして耐熱皿に入れ柔らかくなるまでレンジにかけます。
- ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし鶏肉、玉ねぎの順に入れ炒めます。
- ④③に火が通ったら、薄力粉を入れ炒めます。
- ⑤④に牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、とろみがつくまで混ぜながら熱していきます。(焦げやすいので注意!)なめらかなクリーム状になったら塩、コンソメで味を調えます。
- ⑥グラタン皿にバター(分量外)を塗り、炊き上がったご飯を入れ、上にかぼちゃをのせます。
- ⑦⑥に⑤をかけ、チーズ・パン粉・パセリ粉をふり、オーブン180℃で10分程焼いて出来上がりです。