

# ごはんだより

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

2017年8月31日

## 食欲の秋

実りの秋。食欲の秋がやってきました。

秋の味覚といえば・・・

なし・りんご・ぶどうなどのくだもの。サンマやサケなどの魚。しいたけ・なめこなどのきのこ類。さつまいもや、里芋などのイモ類。いろんな食べ物が収穫される季節です。

食べ物の流通がよくなったり、品種改良でいつでもどこでも何でも食べられる時代ですが、やっぱり、旬の味は格別です。

お家でも旬の食べ物を使ったお料理で、子ども達と楽しい食事の時間を過ごせたらいいですね。

## イモンブラン

<9月の給食メニューより>

### 材 料

	クラッカー10枚分
・さつまいも	大1/2
・生クリーム	100g
・クラッカー	10枚

### < 作り方 >

- ①さつまいもは、皮をむきやわらかくゆでる。  
(蒸してから皮をむいてもいいです)
- ②①を熱いうちに裏ごしし、荒熱をとる。
- ③②に生クリームを加え、よく混ぜる。  
(搾り出せるくらいの固さになるよう量を調節しましょう)
- ④③を搾り出し袋に入れ  
クラッカーの上にのせて  
出来上がり。  
(スプーンですくって  
のせてもいいです。)



## こぎつねごはん

<9月の給食メニューより>

### 材 料

	3~4人分
・炊き立てごはん	2合分
・油あげ	2枚
・薄口しょうゆ	15g
・砂糖	10g
・みりん	5g
・白ごま	適量

### < 作り方 >

- ①油あげを細かく切って熱湯をとうす。
- ②冷めたら水気をしぼって調味料で煮る
- ③②が冷めたら軽くしぼり、ゴマと一緒にご飯と混ぜて出来上がり！

