

# ごはんだより

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

10月号

## 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。

### 給食の食材を紹介します！

こだわっています！！

#### 調味料

- ・しょうゆ・・・食品添加物無添加！有機しょうゆを使います。
- ・酢・・・味がまろやか！酸味がやさしく、子ども達にとって食べやすいものを鹿児島からお取り寄せ！
- ・みそ・・・飛騨で作られるおいしいみそを仕入れます。

#### だし

基本は天然だし！にぼしやこんぶ、サバ・イワシ・ムロアジの厚けづりも使います。

\*子ども時代は、味覚が発達するとき！いろんな味を「おいしい」と感じ、なんでも食べられるようになってくれたらうれしいです\*

### こぎつねごはん

<9月の給食メニューより>

#### 材 料

炊き立てごはん	3～4人分
油あげ	2合分
薄口しょうゆ	2枚
砂糖	15g
みりん	10g
白ごま	5g
	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。(汁けがなくなるまで)
- 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！



---