

給食だより

子どもたちが、食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。

時間に余裕のあるお休みの時には、ピーマンの種取りや玉葱の皮むきなど、簡単にできるお手伝いをさせてみましょう。

お手伝いできたら、ほめてあげてください。「できた」という自信にもつながります。

平成28年8月号 子ども育成課



季節の食べ物を知りましょう



一年の中で、その食材の一番おいしい時期を旬といいます。

旬の時期は、同じ食材でも栄養価が高く、また値段も手頃になっています。

旬を意識して、季節を感じながら、お子さんと一緒にお買いものをされてはいかがでしょうか。

季節の食材には
段階があります。

「走り」 出回り始める初物
「旬」 おいさが一番引き出された、出盛り期
「名残り」 過ぎる旬を惜しむ

春の食材

アスパラガス
グリーンピース
さやえんどう
たけのこ
玉葱
にら
菜の花
みつば
じゃがいも
春キャベツ



あじ
いさき
かつお
かれい
ひじき
わかめ
もずく
いちご(露地)
夏みかん



夏の食材

枝豆
おくら
かぼちゃ
きゅうり
なす
トマト
とうがん
とうもろこし
ピーマン
モロヘイヤ

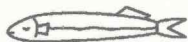


あゆ
あじ
いわし
かじきまぐろ
かわはぎ
きす
かんぱち
すいか
さくらんぼ
もも など



秋の食材

人参
チンゲン菜
玉葱
秋なす
かぶ(秋)
じゃがいも
やまいも



かます
さけ
さば
さんま
柿
りんご
さといも



冬の食材

カリフラワー
大根
白菜
ブロッコリー
ほうれん草
れんこん
水掛け菜 など



はまち
たら
ぶり
わかさぎ
いちご(ハウス)
みかん



保育園の給食から 鶏肉のオーロラソース

作り方

材 料 4 人 分

A
鶏もも肉 300 g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜

B トマトケチャップ 大きじ2
マヨネーズ 大きじ2

レタス、トマト、パセリなど
お好みの野菜

- ① 鶏肉は、ひと口大に切り、塩とこしょうで下味をつける。
- ② ①の肉に片栗粉をまぶしてつける。
- ③ 揚げ油を中温(170°前後)に熱し、②をきつね色に揚げて油をきる。
- ④ Bのトマトケチャップとマヨネーズを混ぜたオーロラソースを③にかからめる。
- ⑤ レタスやトマト、パセリなどお好みの野菜と一緒に盛りつける。

油の中温のめやすは…
衣を油に落とすと、中頃まで沈んで
浮き上がる温度

