

緑ヶ丘幼稚園

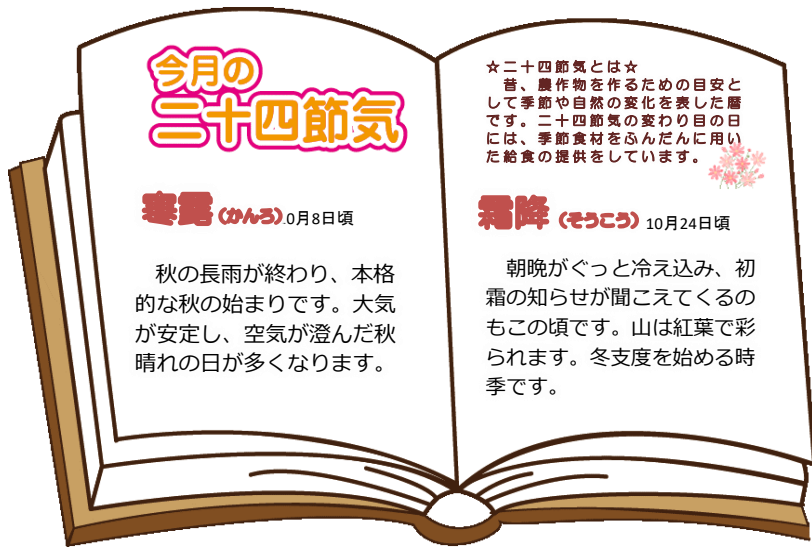
ぱくぱく だより 給食室

2023年
10月号



木の葉が色づき、落ち葉や木の実が地面に広がる景色が見られると、季節はもうすっかり秋ですね。

10月はさつまいもが旬を迎えます。焼く、蒸す、煮るなど調理方法を幅広く楽しむことができるさつまいもは、切ると白い液体が浮き出てきます。これは整腸作用があり、便秘解消に役立つヤラピンという栄養素ですので食べられます。さつまいもは太りやすいイメージがありますが、白米よりカロリーが低く、食物繊維やビタミンCが豊富な食べ物です。さつまいもそのものの甘みを味わってみましょう。



《毎月19日は食育の日です》

食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間です。日本では国民1人当たり、毎日ご飯茶碗1杯分の食品を捨てているといわれています。食品ロスを減らすためには、「もったいない」「買すぎない」「作りすぎない」という『3ないルール』を意識しましょう。

【買い物のポイント】

- ①買い物前に、冷蔵庫や冷凍庫にある食材をチェックする。
- ②使う分、食べられる量だけ買う。
- ③期限表示を知って、賢く買う。

(陳列棚の手前から取る)

食品ロスを減らすには、一人一人の心掛けが大切です。手軽にできることから始めてみましょう。

鶏肉とかぼちゃのグラタン



《約4人分》

- ・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。
- ②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。
- ③②に火が通ったら、薄力粉を入れ炒めます。
- ④③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、コソメで味を調えます。
- ⑤グラタン皿にバター(分量外)を塗り、かぼちゃを乗せ、上から④をかけます。
- ⑥⑤にチーズ・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。

