



平成 30 年 9 月 25 日

10 月給食だより

認定こども園 正雀愛育園

日中は、まだまだ暑い日もありますが、朝夕は涼しくなり、過ごしやすい季節となってきました。

秋は実りの季節です。子ども達の食欲もぐんと増します。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

<秋の旬の食べ物>

☆新米…エネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富です。

☆さつまいも…エネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

☆きのこ…食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。

☆さんま…DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。

☆さけ…胃腸を快適にするビタミン類が豊富です。

～～今月の給食メニューより～～

☆ <具だくさんの厚焼き卵> (6人分)

【材料】	人参・・・・・・・・・・	1/2 本	ミンチ・・・・・・・・・・	100 g
	干椎茸・・・・・・・・・・	中 2 枚	干椎茸もどし汁・・大 3 と 1/2	
	長ねぎ・・・・・・・・・・	1/2 本	こしょう・・・・・・・・・・	少々
	玉ねぎ・・・・・・・・・・	1 個	塩・・・・・・・・・・	小 1/4
	卵・・・・・・・・・・	4 個	醤油・・・・・・・・・・	大 1/2

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、人参は千切り、干椎茸は水に戻して千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐす。
- ③鍋に油を熱し、ミンチを炒め①の玉ねぎ、人参、干椎茸を加え塩、こしょうをしてしんなりするまでよく炒める。
- ④③を少し冷まして、②を加え、①の長ねぎ、干椎茸の戻し汁、醤油を加えてよく混ぜる。
- ⑤鉄板に流し入れ、250℃のオーブンで 15～20 分焼く。

※今月のお弁当日は、

4 日 (木) つばめ組、ひばり組

31 日 (水) かなりや組

となります。

