



給食だより

令和4年11月1日

井堀保育園

朝晩の冷え込みで、一日の気温の変化が大きくなり、木々の葉も色づき始めてきました。空気は乾燥し、今年はインフルエンザが流行と言われています。病に打ち勝つ体作りのために、規則正しい食生活を過ごしましょう。

さつまい芋のおいしい秘密



子ども達が、畑で大切に育てたさつまい芋を掘り、おやつに食べます。保育園では、バター焼きとふかし芋の二種類の調理方法で食べます。

- ・ 蒸すことで不溶性食物繊維の量が倍増します。
- ・ ゆっくり加熱することで、甘味も倍増します。
- ・ さつまい芋のビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があります。
- ・ 皮の赤紫色は、「アントシアニン」と呼ばれる、ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、老化予防効果があります。



おすすめ食材(塩こうじ)

塩麴は、米麴と塩と水だけで作る発酵調味料です。麴菌や酵素の働きを手軽に取り入れることが出来る発酵食品として、数年前から注目されています。肉や魚を塩麴に漬けることで、タンパク質がアミノ酸へと分解されて、うまみが増し柔らかく仕上がります。

※塩麴漬けには、食材の保存性を高める利点もあります。
買ってきた肉・魚を塩麴漬けにしておけば、そのまま保存するよりも、日持ちがして、味も染み込みます。食材100gに対して、塩麴10gが適量です。

保育園では、「鶏のから揚げ塩麴」で食べます。



11月11日は、箸の日です

箸の日は、2015年に箸の世界遺産登録を目指して制定されました。毎日使うものですから、正しい持ち方を覚えて、楽しく食事しましょう。

親指・人差し指・中指で、箸を一本だけ、鉛筆の様に持つ。

下の箸を差し込み、親指の付け根と。薬指の第一関節で支える。

人差し指と中指を使って、上の箸を上下させる。(親指や下の箸は動かさない)

