



「スローフード」の意味をご存知ですか？

スローフードとは、できるだけ地域の伝統食材や味を守り、なるべくファストフードなどの手軽な食事に頼らない食生活を送ることです。食に対する興味を失わないよう、地元の生産者の安全かつ良質な食材に目を向けてみませんか？

食卓の食べ物がどこから来て、どういう味で、私たちの口に届くのかを考えながら食事します。食べ物の選択が、どのような影響を与えるのかについて、子どもと一緒に考える機会を持つようにしましょう。

旬の野菜

さつまいもの成分

さつまいもは、カロテン、食物繊維、カリウム、ビタミンB1、B2、C、Eなどを豊富に含んでいます。さつまいものビタミンCはでんぷんと一緒に含まれているので、加熱しても壊れにくいです。

さつまいもは美肌効果、感染予防、便秘改善などの効果があります。0

園でも今月、大学芋、蒸し芋、さつまいもケーキ、スイートポテト、さつまいもの羊羹等メニューに入れてみました。

メニュー紹介①

ゴーヤの黒糖煮（佃煮）

- ① ゴーヤを縦半分にして種を取り除き5mm位の厚さに切る。
  - ② 切ったゴーヤと共に右記の材料全てを鍋に入れてよく混ぜながら水分がなくなるまで根気よく煮る。
- \* 梅干を入れることでゴーヤの苦みが消え、子どもでも食べられます。園児も喜んで食べました。

その他の材料は入れることで更に美味しくなりますのでいずれでもよし、他にも適宜工夫してお楽しみ下さい。

今年は、グリーンカーテンとして大活躍したゴーヤ。身体に良いようです。更に食酢が入ることで血中の老廃物を除き善玉コレステロールを上げる効果も期待できると思います。今回のメニューは理事長先生に教えていただきました。ありがとうございました。

材料

ゴーヤ……………500g  
梅干……………10個  
(種を取り除く)  
エゴマ又はゴマ50g  
黒砂糖……………200g  
醤油……………100cc  
酢……………100cc  
みりん……………100cc  
その他好みで鰹節・しらす・昆布

日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	土		
2	日		
3	月	じゃこごはん、みそしる、あつやきたまご、やさいのあえもの、むしいも	ピザトースト
4	火	くまさんカレー、かいそうサラダ、くだもの	そうめん
5	水	ごはん、みそしる、まーぼーどうふ、だいがくいも、くだもの	クッキー
6	木	ごはん、みそしる、さかなのみそに、ごまマヨネーズ、くだもの	さつまいもケーキ
7	金	ごはん、すましじる、からあげ、かみかみあえ、ふりかけ	プリン
8	土		
9	日		
10	月	たいいくのひ	
11	火	ごはん、さつまじる、なっとう、ししやもやし、きりぼしだいこんに	おこのみやき
12	水	とんじるうどん、やさいのマヨネーズかけ、チーズ、トマト、くだもの	さけのおにぎり
13	木	ごはん、コーンスープ、さかなのカレーふうみ、だいこんサラダ、こぶきいも	スイートポテト
14	金	ごはん、シチュー、マーマレードやしき、やさしいため、くだもの	ラスク
15	土	おやこうんどうかい	
16	日		
17	月	ふりかえきゆうえん	
18	火	ごはん、みそしる、トマトソースに、ナムル、くだもの	おぐらミルクゼリー
19	水	ごはん、みそしる、しょうがやしき、ポテトサラダ、くだもの	ごへいもち
20	木	さんまのかばやしきどん、すましじる、いそあえ、くだもの	かぼちゃフリッツ
21	金	ちらしずし、みそしる、わふうサラダ、くだもの	りんごケーキ
22	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
23	日		
24	月	わかめごはん、コンソメスープ、いりたまご、マカロニサラダ、トマト	フルーツゼリー
25	火	ごはん、とんとんじる、だいちこのからあげ、あえもの、グラッセ	みたらしだんご
26	水	ぶたどん、みそしる、はるさめサラダ、くだもの	おからレーズンクッキー
27	木	ごはん、みそしる、さけのちゃんちゃんやしき、ゆでやしき、くだもの	さつまいものようかん
28	金	けんみんのひ	
29	土		
30	日		
31	月	おやこりょこう	

※10月の栄養平均値

エネルギー 386kcal、タンパク質 14.7g、脂質 10.1g、食塩 2.0g