

ごはんだよ

龍華保育園
宮保育園
こま草保育園

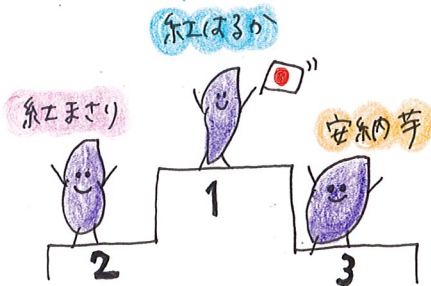
10月号

食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。いつもの食卓に旬の食材をとり入れ、旬の野菜、果物の話題で楽しい食事の時間を過ごしたいですね。

旬の野菜をたべよう！



さつまいもの甘さ
ランキング！



ビタミンC
病気から
守ってくれます

Sweet Potato



食物繊維
おなかの調子を
整えます

- 1位 **糸はるか** ……ねっとり食感と上質な甘さが特徴です
- 2位 **糸まざり** ……水分が多くしっとりした食感が特徴です
- 3位 **安納芋** ……ねっとり食感と甘くコクのある味わいが特徴です

炭水化物
体のエネルギー源
になります

今が旬のさつまいもには、体に嬉しい栄養素が豊富です。
9月10月の献立には旬のさつまいもを献立に取り入れています。
さつま汁、さつま芋のかき揚げ、大学いも、鬼まんじゅうが登場します。

ビビンバ丼

＜10月の給食メニューより＞

＜ 材 料 ＞	4人分	＜ 作り方 ＞
・ごはん	4杯分	①ほうれん草は2cm程度に切る。
・牛小間肉	150g	②にんじんは2cm程度の細切りにする。
・ほうれん草	75g	③にんにく・生姜はみじん切りにする。(チューブも可)
・もやし	125g	③野菜は茹でて冷まし、水を切っておく。
・にんじん	10g	④☆の調味料を合わせる。
・にんにく・生姜	適量	⑤フライパンに油を引き、にんにく・生姜・肉・にんじん もやし・③の調味料の順に炒める。
☆中華だしの素	5g	⑥最後にほうれん草・ごま・ごま油を混ぜ、ごはんの上に盛る。
☆砂糖	10g	
☆酒	5g	
☆しょうゆ	20g	
・ごま油・白ごま	適量	

給食ではぜんまいの水煮も入れます。
野菜も肉もごはんもたっぷり食べられる
人気のメニューです！！