

10月 給食だよ

10月は収穫の季節です。新米はもちろん、芋や栗なども甘さを増してきます。きのこ類もおいしくなります。お店でもいろいろなきのこが並びますね。きのこ類は買ってきただけから天日干しすると「うま味」も増えますし、とくにしいたけは天日干しすることで、骨を強くするビタミンDが6倍にもなります。よかったらためしてみてください。

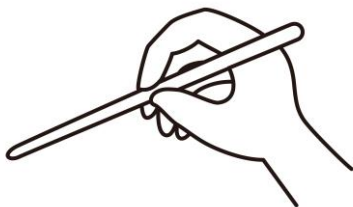
※今月の保育園の給食ではお昼に「きのこスパゲティ」が、おやつには素朴に素材の味を楽しむ「ふかし芋」や子どもたちに人気の「大学芋」が出ます。ぜひ旬の味を楽しんでください。

“はし”を使う練習をしましょう

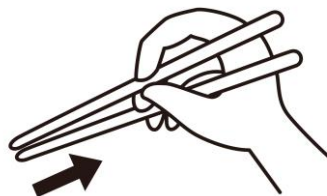
過ごしやすい季節を迎え、保育園でのお食事でも姿勢を正して椅子に座って食べられる園児が増えてきました。保育園では、3歳の後半ごろから“はし”を使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。おうちでもおせらずゆっくり“はし”を使う練習をしていきましょう。

～“はし”の持ち方手順～

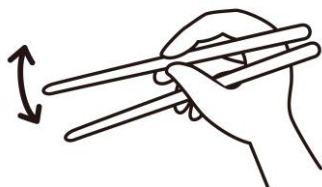
①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。



②もう1本のはしを、①のはしの下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節で支えます。



③はし2本のうち、下のはしを動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。



減塩ひと口☆コラム☆



～減塩調理の工夫：トマトケチャップで減塩～

トマトケチャップという調味料、みなさんはどのように使っていますか。

オムレツやハンバーグのソースとして使う方が多いと思いますが、ケチャップは減塩メニューに活躍します。

醤油大さじ1杯の塩分量が2.5gに対して、トマトケチャップ同量の塩分量は0.5g。トマトケチャップは醤油の1/5の塩分量で、甘み、酸味、そしてうま味をプラスした万能調味料なのです。

保育園の「ケチャップあえ」のレシピは子ども達にも保育士にも大人気のメニューです。肉（鶏肉や豚肉）や魚（かじまぐろやさわら）に軽く衣をつけて揚げたり、焼いたりしたものに、炒め野菜を合わせ、ケチャップ味の合わせ調味料（トマトケチャップ5g・醤油0.5g・ソース1g・砂糖0.3g・水5g）をからめます。この味付けをいつものおかずのレパートリーに取り入れてみてください。