

食育だより

令和4年11月
太田東保育園

ぽかぽかの秋晴れから冬の寒さへ移ってきました。急な気温の変化に体調を崩しやすい時期です。体を温め、しっかり食べて体力をつけましょう。

● 根菜を食べよう！ ●

寒さが増してくると根菜がおいしくなってきましたね。今回は保育園で人気の鶏ちゃんこのレシピをご紹介します。たくさん作るとおいしさも増し、栄養も豊富になります。

鶏ちゃんこ（4人分）

[材料]

鶏モモ肉 50g	油揚げ 1枚	鶏ガラスープの素 10g
人参 50g	長ネギ 20g	みりん 小さじ1
大根 60g	にんにく（みじん） 小さじ1	しょうゆ 小さじ1
白菜 50g	しょうが汁 小さじ1	みそ 30g
こんにゃく 40g	ごま 一つまみ	ごま油 小さじ1/2

- ① 鶏モモ肉は細切り、人参、大根はいちょう切り、白菜、こんにゃく、油揚げは短冊切り、長ネギはスライスにする。
- ② 鍋に湯を600cc沸かし鶏ガラスープの素を入れ、鶏モモ肉を煮る。肉に火が通ったら野菜とこんにゃくを入れ煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、残りの具材と調味料を入れひと煮立ちしたら完成。

食育の日

今月は秋の味覚、きのこについてのお話をしました。給食に使われるきのこを見比べて、形や色、大きさなど違いを見つけます。

☆紹介したきのこ☆

- ・しいたけ…きのこといえばこの形！大きなかさ
- ・なめこ…薄茶色にぬめりがあります
- ・しめじ…炒め物や煮物に
- ・エノキ…細長くて白いスープに入っています
- ・マッシュルーム…コロンと丸い形シチューやグラタンに入っています

沢山のきのこ、覚えるのも一苦労ですが旬でとってもおいしいです。それぞれ違う味なのでぜひ食べる機会を増やしていきたいですね。

