



給食たより

板橋区立こぶし保育園

板橋区坂下3-10-6109

暑かった夏が過ぎ、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き
過ぎしやすい季節がやってきました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と良い季節ですが
朝夕と日中の気温の変化により体調を崩しやすい季節ですので、
体調管理に気をつけましょう。

運動会まであと2週間、みんなで元気に楽しく、太陽の下で
運動会ができると良いですね…。



<旬の食材>

さつまいも、里芋、牛蒡、きのこ類、
鮭、秋刀魚、栗、柿、りんご



誕生日会メニュー

さつまいもごはん、鶏肉の磯辺焼き
ひじきと大豆の炒り煮、かぶと舞茸のすまし汁

おやつ

誕生日パンケーキ(ラフランス添え)、牛乳



敬老会への参加
ありがとうございました

敬老会では、子供達と一緒に
給食を食べていただきました。
多くの方の参加ありがとうございました。

☆試食会のお知らせ☆

10月28日 0歳児(胚芽パン、ポークビーンズ、コールスローサラダ、エリンギとパセリのスープ)
10月30日 1歳児(カレーライス、フレンチサラダ、オニオンスープ)
保育園では、安全、安心をもとに食べ進めの状態に応じた食事形態で食事を提供をしています。
今回は、子ども達に人気のカレーライス、体に良い大豆を使用した料理などです。
ぜひ、参加してみてください。

秋が旬さつまいも！ 天ぷらやさつまいもご飯、大学芋などさまざまな料理に活用できます。
さつまいもには、食物繊維が多く含まれ便秘を解消する作用があります。また、血液中のコレステロールを低下させる効果も。
さつまいもは60度で長時間加熱するとでんぷんが糖化し甘みが増します。焼き芋やふかし芋が甘いのはこの性質のため
甘さを最大限に引き立たせる調理方法といえます。
今回、余ったご飯と電子レンジを使って簡単に作れるさつまいもリゾットを紹介します。

レシピ紹介

※さつまいもリゾット※

材料 (2人分)

ご飯…お茶碗2杯	かぼちゃ…150g
さつまいも…中1本	牛乳…2カップ
ツナ缶…1缶	顆粒コンソメ…大さじ1
(鶏ひき肉でもよし)	
とろけるチーズ…25g	醤油…少々
バター…大さじ1	黒こしょう…少々

作り方

- ①さつまいもとかぼちゃはラップに包み、電子レンジ(600w)で4分加熱し、冷ましてから1cm角に切る。
- ②鍋に、①とご飯、牛乳、コンソメ、ツナを入れ混ぜながら汁気がなくなるまで加熱する。(鶏ひき肉の場合は、先に炒める。)
- ③汁気がなくなってきたらチーズとバターを加え、醤油で味を調え器に盛り、黒こしょうをかけ完成！
大人は黒こしょう、子どもはパセリでもいいですね。