



旬の食材

カンボジアからきたの
"かぼちゃ"

☆カロテン豊富な緑黄色野菜☆
ビタミンCもたっぷり！



現在はほとんどが、調理法の多い西洋かぼちゃ(別名栗かぼちゃ)が出回っています。甘みが強く、粉質でほくほくした味わいです。

カロテンは粘膜や皮膚の抵抗力を強くする。種にも良質の脂肪が含まれているのよ！



日本かぼちゃは粘質でねっとりしていてしょうゆとの相性がよく日本料理に向きます。

豊臣秀吉もかぼちゃの甘さに言んだという伝説が☆

- 8 / 22 かぼちゃ煮
- 8 / 25 コロッケ
- 9 / 7 かぼちゃサラダ
- 9 / 12 かぼちゃの天ぷら



夏休みの

親子クッキング

かぼちゃクッキー



1. かぼちゃを一口大に切り、レンジで約5分。
2. 柔らかく蒸ったかぼちゃをボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶし、砂糖、マーガリンを入れ混ぜ混ぜ☆よく混ぜたら強力粉を入れてまとまるまで混ぜ混ぜ☆
3. 1-7を180度に余熱開始！
その間に②の生地をコロコロと丸めていく
○直径2cm(子供にも丸めやすく、食べるときにちょうど良いサイズ)
4. 180度で23分！出来上がり☆

■材料(天板一枚分)■

- かぼちゃ 200g
- 砂糖 50g
- マーガリン 50g
- 強力粉 150g

焼き上がりはしっとり！
かぼちゃの風味がたっぷり☆



アレルギー対応食について
卵・豚肉・乳の三種は対応可能です。
その他については、各メニューの頁し出しをしております。

郷土料理

高知県 ぐる煮

コロコロと小さく切った野菜が食べやすい、素朴な郷土料理です



「ぐる」とは、一緒・集まり・仲間といった土佐の方言です。
大根・サトイモ・人参・ごぼう・さつまいもなど、色々な野菜をたくさん集めて煮た料理であることから、名前がつけられました。
地域によっては、醤油仕立てや味噌仕立てなどがあり、大鍋で煮通して食べます。

身体を温める野菜の味が、懐かしくておいし〜☆



里芋の栄養

食物繊維が豊富。イモ類の中ではカリウムが豊富で高血圧予防にも。

めめりは胃壁を保護したり、免疫力を高めます。
指先に酢を塗ってかゆみ予防☆



9 / 12メニュー

日本文化

お月見



お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。
月見の日には、おだんごやお餅(中国では月餅)、ススキ、サトイモなどをお供えて月を鑑賞します。

さといもの月見団子揚げ

1. 里芋は皮をむき、米のとぎ汁でゆでる(もしくは水と一緒に米を入れてゆでる)。竹串が通るくらいゆめであがったら、水で2-3回洗ってめりめりを取る。すぐに網に返し、少し粗めに潰し、塩をする。
2. うずらの卵はゆで卵にし、殻をむく。
3. 大葉は細切りにする。
4. 1にツナ・白みそ・3を混ぜる。
5. 2に片栗粉をまぶし、4で包み丸める。
6. 5にたっぷりの片栗粉をつけてはたき、160度の油で揚げる。



■材料(4人分)■
○さといも 250g ○大葉 2枚(むいたもの) ○白みそ 大さじ1
○うずらの卵 8個 ○塩 適量
○ツナ 80g ○片栗粉 適量



ようちえん給食F・C 仙台市若林区鶴代町1-15

<http://www.youchien-kyushoku.jp>

この給食は、アレルギー対応食です。

TEL 022-782-0821
FAX 022-782-0822

栄養士 菱沼 彩
お客様係 伊藤 純子

ご意見・ご感想をお待ちしております

