



★二学期は給食に親しもうか★

- 2学期は、1学期よりごはんの量を多めに設定しております。
- くし付き食材は、くしを抜いてお出しします。
- 炊き込みごはんや秋の味覚も登場します。お楽しみに♪

旬の食材紹介 ごぼう

- ☆食物繊維が豊富で、内蔵脂肪を燃焼させる。
- ☆骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助けるビタミンD。
- ☆活性酸素の働きを抑えるビタミンB2。
- ☆うま味成分のアミノ酸。
- ☆体の免疫作用を高めるβ-グルカン。



世界で食用としているのは、
日本と韓国だけなんだから



10/10 ごぼうと糸こんにゃく炒め
10/11 五目煮豆
10/19 ごぼうと豚肉の炒め煮
10/22 さつまいも汁風

こんにちは！
ようちえん給食です

配送をさせていただき
5年半になりました。
一年中園児さんの笑顔、
泣き顔、元気な、優しい、
色々な姿に触れて励ま
されています。
皆さんに会うのが楽しみ
でたまらないです！

配送 久保純子



☆初心忘るべからず☆
をモットーに
頑張っています！
子ども達から
「おいしかったよ～」
と言われると
とってもうれしいです♪

配送 佐藤みよ子

アレルギー対応食について
卵・卵乳・乳の三種類は対応可能です。
その他については、容器とシートの貸し出しをしております。



郷土料理紹介



■材料 (4人分)■
鶏もも肉 1枚(300g)
大根 300g
にんじん 1本(150g)
ごぼう 1本(100g)
さつまいも 1本(250g)
長ねぎ 1/3本
酒 1/4カップ
みそ 100g

さつまいもはさつまいもを使うことに由来。
江戸時代に薩摩藩で武士の士気を
高めるために催されていた闘鶏で、
負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで
食べたのが始まりです。



お料理ポイント

- ・根菜は大ぶりに切ります。
- ・ごぼうは粗めのささがきにします。
- ・さつまいもは切って水にさらします。
- ・材料は水から煮ます。
- ・澄んだ汁になるようにアクはこまめに取ります。



10月22日

魔法の万能調味料 塩麹(塩糀:塩こうじ)

麹(こうじ)に塩と水を加えて一週間ほど常温で発酵させたもの。

育ち盛りの子どもに

ビタミンや必須アミノ酸、乳酸菌効果で
疲労回復や脳の代謝を上げる働きがあります。

■鮭の塩麹焼き■

<材料>
鮭、塩麹(適量)

<作り方>

1. 鮭の身側に塩麹をすりつけて
冷蔵庫内で数時間寝かせる。
2. 魚グリルや電気オーブン等で
焼いて出来上がり。



お料理に使うと・・・

- ☆旨味(うまみ)や甘味を引き出して美味しくする。
- ☆肉を漬けると軟らかくなると言われている。
- ☆焼いたり炒めたりすると綺麗な焼き色を付く。
- ☆照りや艶も加わって食欲をそそる。



江戸時代から
の伝統食品。
主に東北地方で
利用されてきた
そうです。



10月2日



ようちえん給食 F・C

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

TEL 022-782-0821

FAX 022-782-0822

栄養士 吉田 英子

お客様係 伊藤 純子

ご意見・ご感想を
お待ちしております



仙台市若林区鶴代町1-15