

10月 給食だよ!

スターチス保育園
令和4年10月3日

すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節となりました。実りの秋、食欲の秋です。食べものがおいしく感じられるこの季節に秋の味覚を楽しみましょう。さらに、今月は運動会やハロウィンと子どもたちが楽しみにしているイベントもありますので、体調管理をいつも以上に気をつけていきましょう。



旬の食べもの きのこと

しめじ
「香いまつたけ、味しめじ」と言われるほど味が良く人気があります。

えのきたけ
火づめものや金鍋ものによく合うことで、火が通っても歯ざわりが軟らかいのが特徴です。

エリンギ
嚼ばると弾力のある食感が楽しい。他のキノコと比べて甘みがあります。

しいたけ
日本で最も栽培量がたかく、おいしいきのこの戻し汁は、汁として利用できます。

マッシュルーム
欧米ではマッシュルームといえは、きのこ全体とすることもありますが、一般のきのこです。

たまご
独特のぬめりがあるのが特徴です。

きのこはローカロリー食品と呼ばれ、栄養素が豊富ですが、腸の病気を防ぐ食物繊維が含まれています。



インドネシアは多民族文化のため、食文化も様々です。インドや中国の影響を強く受け、香辛料をたくさん使用する米料理が多いです。

・ミーゴレン・ ミー(麺)、ゴレン(揚げ物)

東南アジア発祥の麺料理で蒸した中華麺をエビや野菜などの具材と一緒に揚げ、ケチャップ、マニス、サンバル、トラシといったインドネシアの調味料で味付けした米料理です。給食ではケチャップ、美島がらスープ、シニクなどで味付けして食べやすくします。

・ソトアヤム風スープ・ ソト(スープ)、アヤム(鶏肉)

スパイスを多く使った鶏肉のスープで春雨が入っています。給食ではスパイス控え、春雨の代わりにマロニードを提供します。

・サテアヤム・ サテ(串焼き)、アヤム(鶏肉)

インドネシア風の串焼き米料理のことで、様々な種類があります。サテサヒ(牛肉)、サテカンビン(ヤギ)など。



作成者: 須藤