



わくわくランチ

令和4年度 西脇こども園 管理栄養士



暑さも和らぎ、季節も秋になりました。気温も下がり、体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。また、秋は「食欲の秋」と言われるほど美味しい旬の食材が豊富になってくる季節です。10月の献立には秋の味覚をたくさん使っていますので、旬の味を存分に味わってほしいと思っています。

旬の食材を食べよう!

味覚の秋!おいしい食材がたくさん実る季節です!!

① 味が濃くておいしい

旬の食材は、そうでない時に比べて香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などのとりすぎを控えることができます。

② 栄養価が高い

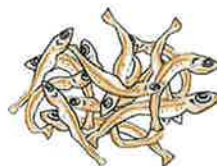
野菜にとって最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期のため、より多くの栄養を効果的に摂ることができます。



チンゲン菜

チンゲン菜にはβ-カロテン、ビタミンCが豊富に含まれているため、風邪予防になります。油との相性が良いので、調理の際には、油で炒めることによりβ-カロテンの吸収力がアップします。

強火でさっと炒めれば、ビタミンCも失わずに食べることができます。



しらす干し

しらす干しは、丸ごと食べられカルシウム補給に最適です。カルシウムは骨をつくるために大切な栄養素です。また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも含まれています。選ぶ時のポイントは、身がふっくらしており、折れたり、黄ばんだりしていないのが良いです。離乳食に使用するときには、ゆでて塩抜きをすることをおすすめします。



ランチに西脇市産の食材を使います!

10月7日(金) かぼちゃ(かぼちゃサラダ) 10月17日(月) 黒田庄牛(肉じゃが)
10月18日(火) さつまいも(おいもの味噌汁) 10月31日(月) かぼちゃ(かぼちゃコロケ)
また、ランチで使用しているお米はすべて西脇市産のお米です。

NEW! クリームパスタ 10月19日(水)

〈材料(4人分)〉

- | | |
|------------|-----------------|
| ・パスタ 400g | ・シチュールウ 2個(45g) |
| ・ベーコン 160g | ・水 200cc |
| ・玉ねぎ 1個 | ・豆乳 200cc |



〈作り方〉

1. 大きめの鍋を用意し、水を沸かします。沸騰したら、パスタを指定時間茹でます。
2. ベーコンは厚めの拍子切りに、玉ねぎは薄切りにします。
3. ベーコンを中火で炒め、脂が出てきたら玉ねぎを加えてさらに炒めます。
4. 玉ねぎがしんなりしたら弱火にし、シチュールウと水を入れ、ルウをしっかりと溶かします。
5. ルウが溶けたら豆乳を加え、味が食材に馴染むよう2~3分煮たらソースは完成です。
6. 茹で上がったパスタを加えてソースをよく絡めたら完成です。



ハロウィンパーティー

10月31日(月)はハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りが起源といわれています。西脇こども園でも、10月31日(月)のランチにハロウィンメニューを提供します。

〈ランチ〉

- ハロウィンピラフ
- かぼちゃコロケ
- ねばねばサラダ
- 野菜豆乳スープ

〈スナック〉

- ハロウィン蒸しパン

