



# 食事だより



今月は、世界の料理を献立に取り入れました。1週間・1ヶ月のメニューを考えるときに、様々な国の料理を入れると、バリエーションが豊富になります。また、世界料理を入れることで、味付けや料理の雰囲気バランスが自然と良くなり、食べても見ても楽しい献立になります。

「国を知るには料理から…」子どもたちの口に合うように八景風にアレンジしながら、ユニークな各国の料理を楽しんでもらえたら嬉しいです。



## ★ナシゴレン (インドネシア)★

インドネシア語で「ナシ=米」「ゴレン=炒める」という意味。

屋台の定番メニューで、ケチャップ風味のチャーハンに、胡瓜やトマトなどの生野菜・目玉焼き・エビせんが添えられているものが多い。全体を混ぜながら食べるのが基本で、本場のものは驚くほどに辛い場合もある。

## ★シェパーズパイ (イギリス)★

マッシュポテトをパイ皮に見立てて、具材と一緒にオープンで焼く。シェパーズとは、羊飼いを意味し、元々は羊肉で作られていた。具材にローストした牛肉や羊肉の残り物を使うために生まれた料理なので、とても経済的でボリュームのあるメニューとして定着している。



この他にも、たくさんの世界料理があります。随時ご紹介できたらと思います。

### <今月の栄養価 (平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	526Kcal	20.5g	220g	2.1g
1～2歳児	463Kcal	19.1g	200g	1.7g

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、

ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単クッキング★

「パタタス・アリオリ～じゃが芋のんにくマヨ～(スペイン)」4人分 10/26(月)の昼食に出ます！

- ・じゃが芋 3こ
- ・マヨネーズ 大さじ2(24g)
- ・牛乳 大さじ2(30g)
- ・おろしにんにく 1cm 程
- ・パセリ粉 少々
- ・塩 少々
- ・スキムミルク 大さじ1(15g) ※入れなくても作る事ができます。

- ① じゃが芋を一口大に切り、茹でる。(皮付きで大丈夫です)
- ② ボウルに①を入れ、マヨネーズ・おろしにんにく・スキムミルクで和える。
- ③ 少しずつ牛乳を足しながら混ぜる。
- ④ 塩で味付けし、パセリ粉を軽く和えて完成。



スペイン語で「アーリオ=にんにく」「オーリオ=油」という意味です。にんにく入りマヨネーズのようなソースで、スペインのバルで人気のおつまみです。パンやレタスにのせて、一緒に食べるのも美味しいです。