



食事だより



10月の献立のテーマは、第二弾「世界の料理」です！

昨年の6月に第一弾を行ってから、保育園ではなんと14カ国もの料理を給食に取り入れてきました★

- ・ 中国 ・ 台湾 ・ 韓国 ・ インド ・ ドイツ ・ ロシア
- ・ アメリカ ・ スペイン ・ フランス ・ アンゴラ
- ・ ブラジル ・ カナダ ・ ポルトガル ・ チリ



八景保育園の給食で一番良く出る国は、昨年の1年間では中国で37回でした！！

その中でもエビチリや回鍋肉は子どもたちに人気で、保育園の定番メニューとして定着しています♪

世界の料理といってもただレシピ通りに作るのではなく、保育園流にアレンジして調理するようにしています。

例えば、赤くて辛みの強い料理なら、唐辛子は使用せずにケチャップなどで雰囲気を出したり、生魚を使用する料理では加熱したり、香辛料がやや強めの料理にはカレー粉で代用するなど、子どもたちが食べやすくなるように工夫しています。

毎日似たような食事だけでなく、いろいろな国の多種多様な料理に触れることで、子どもたちの感受性が豊かになってくれたら…★今後もどんどん新しい国の料理を取り入れていきたいです(*~*)

<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	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
3歳児以上	556Kcal	20.7g	205g	2.1g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、
1~2歳児	496Kcal	19.1g	256g	1.7g	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★

<オリヴィエサラダ> 大人2人・子ども2人分 10/24(木)の昼食に出します！

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ ジャガ芋 120g (中くらい1ヶ) ・ ハム 50g (5枚くらい) ・ ミックスベジタブル 60g (大さじ6くらい) ・ マヨネーズ 25g (大さじ2くらい) ・ 塩 適量 | <ol style="list-style-type: none"> ① ジャガ芋は皮をむいて、さいの目に切り、柔らかくなるまで、水から茹でる。 ② ミックスベジタブルは、サッと湯通しする。 ③ ハムは食べやすい大きさに切る。 ④ ①②③をボウルに入れ、マヨネーズで和える。
塩で味を調え、完成。 |
|--|--|

肉と角切りの野菜と香草をマヨネーズで和えたロシアの伝統的なサラダです。
肉はハムやチキン、サラミ、ベーコン、牛肉など、どんな物を入れても良いです。
ミックスベジタブルを使うとカラフルで見栄えも美しいうえに簡単に作る事ができます。

お試し下さい♪