

キッチンだより



★9月号★

しののめ保育園

暑かった日々もだんだんと涼しくなり、過ごしやすいなってきました。

魚やきのこ・豆・新米・さつまいもなど美味しい季節です。食欲の秋とは言いますが、食事は1日3回+1回のおやつで規則正しい食生活を心がけましょう。

胃に優しく、体を温める食事が大切！！

暑さもようやくひと段落し、夏の疲れがどっと出てきます。

消化の良いメニューや、煮物を食べるようにしましょう。

胃を元気にするために、タンパク質はしっかり取りたいですね。

魚を煮たり蒸したりするメニューがおすすめです。

豚肉は夏に不足しがちなビタミンB1が多いので疲労回復に効果的です。

胃の負担を軽くするには、生野菜よりも煮根菜がおすすめです、量も多く食べられます。

梅干しや酢は少量料理に使用すると消化や食欲増進に効果があります。

栄養たっぷりのきのこ！

秋に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。

- ・しいたけ・まいたけ・・・免疫力をサポート
- ・えりんぎ・・・食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- ・えのきたけ・・・精神の安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。



【クッキング】

(みのり)

3日(木) シンガポールチキンライスを作ろう！

11日(金) ワンタンスープを作ろう！

23日(水) 鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！

29日(火) 冬瓜のみそ汁を作ろう！

(めばえ)

3日(木) しめじ裂きと玉ねぎの皮をむこう！

10日(木) きのこの甘辛炒めの、きのこを裂こう！

11日(金) ゴーヤを観察しよう！

15日(火) レモンを切って食べてみよう！

17日(木) かぼちゃの種を取ってみよう！

シンガポールチキンライスを作ろう！

3日(木)の献立です。簡単で子どもたちに人気のメニューです。

是非お試し下さい♪

<材料(4人分)>

- ・米 2合
- ・醤油 大さじ1
- ・鶏もも肉 2枚
- ・レモン汁 小さじ1
- ・生姜チューブ 適量
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 適量

<作り方>

- ①米を洗い、2合分の水を炊飯器に入れる。
 - ②鶏もも肉・生姜チューブ・酒を入れ炊飯する。
 - ③醤油・レモン汁・砂糖・ごま油を混ぜタレを作る。
 - ④ご飯が炊き上がったら、鶏肉を取り出し食べやすい大きさにカット。
 - ⑤ご飯の上に、鶏肉を乗せたらタレをかけて出来上がり！
- ※お好みで、トマト・胡瓜を乗せて食べても美味しいです！！

