

キッチンだより

★10月号★

しののめ保育園



夏の暑さも徐々に落ち着き、朝晩は涼しくなる日も増えてきました。日が落ちるのも早まり、だんだんと秋が近づいてきています。1日の気温差が激しくなる今の時期ですが、着脱のできる服装などで、上手く調節していきたいですね。

そんな10月は、子どもたちも楽しみにしている、運動会があります！練習などで、いつもより身体をたくさん動かすことで、お腹が減り、食欲増進にもつながります。お家のご飯や保育園のお食事をしっかり食べて、運動会当日までケガ無く元気に過ごしたいですね！

豆のお話

今回は、保育園で使用している豆を中心に、簡単にご紹介していきます！

『豆』と一言で言っても、日本には古くから親しまれている豆が沢山あり、大きく分けるといんげん豆、大豆、えんどう豆、ささげの4種類に分類されます。

大豆は味噌、しょうゆ、豆腐、納豆などの加工品として、他の豆は煮豆のほか、あんや甘納豆として日本の食文化を支えています。

豆類は、カルシウムや、カリウム、ビタミンB1、食物繊維などをバランスよく含んでいて、完全栄養食と呼ばれています。そのため、保育園のお食事にも積極的に取り入れるようにしています！

今年度は保育園の畑でも、さやが長い品種の十六ささげを育てて、子どもたちと収穫しました。収穫後は更に乾燥させ、豆とさやを分けて、ささげご飯として10/31の献立に登場します。

何色のご飯が登場するのか…お楽しみに！

下記には、保育園で使用している豆の種類を簡単にまとめてみました。

こんなにたくさんあるんですね！



大豆



金時豆



小豆



ひよこ豆



さやえんどう



さやいんげん



ささげ

豆と言えばこれ！ チリコンカン

<材料>4人分

- ・金時豆(水煮) 1缶(400g) ※大豆でも○
- ・豚小間 200g ※ひき肉でも○
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・エリンギ 大1本
- ・トマト缶 1缶(400g)
- ・コンソメ 1かけ
- ・ウスター 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・カレー粉 少々
- ・油 大さじ1

<作り方>

- ①金時豆の缶詰の水気はきっておく。
- ②野菜類は豆に合わせて、角切りにする。
- ③深めの鍋に油をひき、肉→野菜類の順に炒める。
- ④トマト缶、調味料類を入れ、煮込む。
- ⑤水気が無くなり、味を整えたら完成！

食材は、お好みのものを使用すればアレンジ自在☆

【クッキング】

*めばえ

- ・12日(水) さつま芋サラダを作ろう！
- ・13日(木) ポップコーンを作ろう！
- ・25日(火) 白菜のゆず和えを作ろう！
- ・26日(水) 柿の白和えを作ろう！

*つぼみ、みのり

- ・13日(木) ポップコーンを作ろう！
- ・26日(水) 切干大根の煮物を作ろう！
- ・31日(月) かぼちゃプリンを作ろう！

