

10月20日 たんぽぽクッキング
フルーツゼリー作り♡

秋も深まり、寒い季節がやってきます

これからの季節は、朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

旬の食材

れんこん

冬に収穫されるれんこんは、粘りと甘みが強いのが特徴です。煮物や揚げ物のほか、スライスしてサラダや酢のものにも使えます。古くなると乾燥して切り口や穴の中が変色してくるので、表面につやがありずっしり重みのあるものを選びましょう。

だしの味に親しもう

和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいうどんなどだしを使った食事がおいしい季節です。



鶏肉のゆずみそ焼き

子ども1人分

鶏もも肉(皮つき)50g
Aみそ 3g
醤油 1g
ゆず果汁2g
砂糖 1g
みりん 2g
酒 2g
ほうれん草 10g
バター 0.3g

- 1・鶏肉は一口大に切る。
- 2・ボールにAを入れて混ぜ合わせ、1を20分くらい漬ける。
- 3・クッキングシートをしいた天板に2を並べ、220℃に予熱したオーブンで12分ほど焼く。
- 4・ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞り、長さ5cmに切り、バターでさっと炒める。

エネルギー127kcal たんぱく質9.1g 脂質7.6g
カルシウム12mg 鉄0.7mg 食物繊維0.6g



美味しい



10月31日 勝目保育園にスーパーマリオとおちゃめなおばけが
お菓子を持って遊びにきたよ!! 「トリックオアトリート」
上手に言えたね♡♡

