



給食だより

2023年9月号
川口西こども園

9月になりましたが、まだまだ暑い日々が続いています。昼間の残暑と朝晩の気温の低さで、体調を崩しやすい時期です。バランスよく食べ、夜は早めに休むなどして、生活リズムを整えていきましょう。

夏の疲れを取ろう

①休養、睡眠をしっかり取る

疲れをとり、体力を回復させるのは、十分な休養や睡眠です。

早めに就寝して、1日の疲れをとりましょう。

②1日3回の食事をしっかり食べる

特に、朝ごはんは大切です。朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。

暑いからと言って、食事の回数が減ると栄養不足につながりますので、3回の食事で十分に栄養補給をしましょう。

③良質のたんぱく質とビタミンB₁を上手にとる

毎食に卵・牛乳・魚・大豆製品などの、消化のよいたんぱく質をとり入れることがポイントです。また、特に疲れている時は、ビタミンB₁などの疲労回復に役立つ栄養を多く含む食品をとるとよいでしょう。

【ビタミンB₁が多い食材】

玄米ごはん・豚肉・たらこ・うなぎ・ハム・枝豆・海苔・ごまなど

今月の給食から 豆腐のまり揚げ おしゃべりレシピ♪♪

- 豆腐はぐちゃぐちゃと潰し、ザルで水気を切っておきます。
- 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうがをこれでもかというくらいに小さく切ります。
- 鶏ひき肉に豆腐と、刻んだ野菜、卵、片栗粉、塩を加えて、硬すぎず柔らかすぎずの肉質に変えていきます。
- 好きな大きさに丸め、油で揚げます。
- 砂糖、しょうゆ、水を同量、みりんは気持ち少なめに入れ、煮立たせたれを作ります。
- これを団子にからませます。
- ※分量など詳しいことはホームページにのせています。



9月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつかます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	金	◎チーズ カナッペ	◎セサミトースト	16	土	ミニサラダ	星食べよ
2	土	ビスコ	雪の宿	17	日		
3	日			18	月		
4	月	乳ポーロ	◎きのこ混ぜ ピラフ	19	火	◎コーンの カップケーキ	◎じゃがいももち
5	火	◎あられ麩	◎利休饅頭風	20	水	◎クラッカー ジャムサンド	野菜かりんとう
6	水	◎オレンジ 蒸しパン	サッポロポテト	21	木	ウエハース	◎りんごゼリー
7	木	食べっこ動物	◎ココアゼリー	22	金	◎ベイクドポテト	◎おはぎ風
8	金	◎みたらし ポテト	◎ドーナツ	23	土		
9	土	ホームパイ	ぼたぼた焼き	24	日		
10	日			25	月	◎カクラッカーと しらすのかりかり	◎チーズケーキ
11	月	◎マカロニ きなこ	◎米粉の ガトーショコラ	26	火	◎カップケーキ	◎クッキー
12	火	アンパンマン ソフトせん	◎洋風おこし	27	水	◎ラスク	◎ヨーグルト 和え
13	水	◎レモンラスク	とんがりコーン	28	木	シガーフライ	◎カレーピラフ
14	木	きなこもちせん	◎グレープゼリー	29	金	◎シュガーパイ	◎ねぎマヨピザ
15	金	◎野菜蒸しパン	◎パルミエ	30	土	白い風船	◎塩せんべい

今月のおやつから

- 材料(4人分)
- じゃがいも……200g
 - 片栗粉…8g
 - マーガリン…10g
- たれ
- しょうゆ……8g
 - 砂糖……12g
 - 片栗粉……1.6g
 - 水……28g

じゃがいももち

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。
 - ② じゃがいもに片栗粉を加え、よく練る。
 - ③ ②を平たく丸め、マーガリンを溶かしたホットプレートで両面を焼く。
 - ④ 鍋にしょうゆ、砂糖、片栗粉、水を入れてかき混ぜながら煮立たせるとろみをつける。
 - ⑤ じゃがいももちにからませる。
- * オープンで焼いてもよい。

おしゃべりレシピの分量と作り方

今月の給食から 豆腐のまり揚げ

材料(4人分)

鶏ひき肉…60g
豆腐…160g
にんじん…20g
たまねぎ…20g
ねぎ…12g
しょうが…4g
ごま油…4g
卵……12g
片栗粉…24g
塩…0.8g
揚げ油…適量
たれ
砂糖…8g
しょうゆ…8g
みりん…4g
水……8g

作り方

- ① 豆腐は粗くほぐし、ザルで水気をきっておく。
- ② たまねぎ・にんじん・ねぎしょうがはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉に①・②・卵・片栗粉・塩を加えて混ぜ合わせ、一口大に丸めて、油で揚げる。
- ④ 砂糖・しょうゆ・みりん・水を合わせて煮立たせ、③にからめる。

※片栗粉の量は、豆腐の水分量で調整する。