



給食だより

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。美味しく栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

防災の日



1923年9月1日に発生した「関東大震災」にちなんで、
防災の日が9月1日になりました。
《ローリングストックについて》

備蓄の必要性を感じている方も、実際に食糧を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。

そこで普段から食べている物を多めに買いだめしておき、賞味期限の近いものから順番に食べて消費し、買い足していくやり方をローリングストックといいます。また、普段から食べ慣れている食材だと子どもたちも安心するので、お気に入りお菓子などもストックしておくといいでしょう。



旭川のくだもの



旭川市内の果樹園では、色々な果物が栽培されています。りんご・なし・ぶどう・プルーンなどたくさんの種類があります。

旭川の果物は、果樹園や市内の直売所で購入することができます。収穫時にフルーツ狩り体験ができるところもあります。機会があればぜひ、地元旭川の美味しい果物を味わってみてください。

保育園の給食レシピ

(豆腐入りナゲット)

(作り方)

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに木綿豆腐を崩し入れ、①と②を加え、さらに★を混ぜて粘りが出るまで練り合わせる。
- ④ スプーンに油をつけて、170℃の揚げ油に落とし入れ、浮いてきたら転がしながら、きつね色に揚げる。
- ⑤ ケチャップをつけて食べる。



(材料 こども1人分)

鶏むね肉	5.6g
鶏挽肉	24g
木綿豆腐	24g
玉ねぎ	8g
★おろしにんにく	0.08g
★おろししょうが	0.08g
★卵	6.4g
★片栗粉	4.8g
★食塩	0.08g
★こしょう	0.01g
揚げ油	適量
ケチャップ	1.6g