



給食だより 9月



少しずつ日が暮れるのが早くなり、
秋を感じられるようになってきました。
残暑は続きますが、食欲の秋を楽しみましょう。

* さかな

魚の「旬」とは、その魚が最も美味しいとされている時期のことを言います。最近では、養殖や冷凍技術の進歩によって多くの魚が一年を通して流通しているため、魚の旬についてはなじみが薄くなっているようです。しかし、旬のものの方が栄養・うま味が豊富です。季節に合わせてさかなを選んでみて下さい。

春のさかな

- ・カツオ
- ・マダイ
- ・サワラ
- ・シラス

秋のさかな

- ・サケ
- ・カレイ
- ・サンマ

夏のさかな

- ・アジ
- ・アユ
- ・カジキマグロ
- ・タチウオ

冬のさかな

- ・タラ
- ・カワハギ
- ・ヒラメ
- ・ブリ

*クッキング保育 フルーチェ

さくら組

フルーチェを混ぜよう。

大豆とチーズのスコーン

材料(分量)5人分

- ・大豆水煮(40g) ・ダイスチーズ(40g)
- ・ホットケーキミックス(75g) ・牛乳(30g)
- ・マーガリン(15g) ・砂糖(5g) ・卵(1個)

作り方

- ・大豆水煮を10分ほど蒸し、ミキサーや包丁などで細かく切る。(みじん切りほど)
- ・マーガリンを溶かす。
- ・ホットケーキミックス、砂糖、卵、マーガリン、牛乳、大豆水煮、ダイスチーズなどの材料を全部混ぜ合わせ一つの生地にする。
- ・できた生地をスプーンを使って形を整えながら好きな大きさにし、クッキングシートに並べる。
- ・オーブンで170℃で15分ほど焼いたら完成。