



# おいしいへや通信

令和2年度11月号 若葉保育園



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。

秋は、「実りの秋」というように、色々な食材が旬を迎える季節です。脂ののった魚やエネルギー源になるいも類、ビタミン豊富な果物などをバランスよくとり、寒い冬を乗り越えられる「風邪に負けない体」を作りましょう。



## 鍋料理は栄養満点!

寒い季節の定番「鍋料理」は、肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも大きな魅力。

塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。

また、鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



## 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に、野菜や果物は、旬のものほど味が良く、その時期に人が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、市場に出回るため、新鮮で安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



## 今日の献立より

### りんごのコンポート

りんごは、皮付きのまま4等分に切って芯を除き、深めの鍋に並べます。グラニュー糖をたっぷり振り、スライスしたレモンを乗せ、少量の水を入れたら、落し蓋をして(アルミホイルでOK)弱火にかけます。(20~30分煮るので、焦げないように途中で様子を見てください。)

柔らかく煮えたら、お好みで冷やします。

そのままでも美味しいですが、園ではヨーグルトソース(砂糖を入れて軽く泡立てた生クリームにプレーンヨーグルトを合わせる)をかけて、いただきます。