



給食だより



2017年度

桂ぶどうの木こども園

「実るほどこうべを垂れる稲穂かな」田んぼの稲が実る季節ですね。青々とピンと並んで元気に頭をあげている稲穂も実が充実していくにつれて下を向いていきます。収穫は間近です。

残暑厳しい毎日ですが、空を見上げると綿菓子のような夏の雲はいつしか柔らかいうろこ雲に移っていきます。秋の気配の中で聞こえてくる物音は「秋の声」秋の長雨、木の葉、虫や鳥の声そんな「秋の声」に耳を澄まし、心を澄まし、季節を五感で感じることができる日本の四季の移りゆきはとっても素敵ですね。ひとときテレビ・音楽・スマートフォンを離して、小さい秋を子どもたちと一緒にみつけにいきましょう。

9月の給食はあと少し夏の野菜を楽しみながら、秋の味覚へと移りゆきます。

秋なすのたいたん



材料

茄子…2本(大きめ)
しょう油…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…小さじ2
だし汁…適量
サラダ油…適量
生姜…すりおろし
又は生姜しぼり汁

作り方

1. 茄子はヘタを除き、縦半分に切る。皮に2~3mm間隔で斜めに切り目を入れ、横半分~3等分くらいに切ってサラダ油をからめておく。
2. フライパンに茄子を入れ軽く炒める。
3. 鍋に炒めた茄子を入れて、ひたひたにだし汁を加え、調味料を入れて煮る。
4. 出来上がりに好みで生姜汁を少々しぼり入れる。
*給食ではおくらと人参が入ります。
*冷やして食べると美味しいですよ♪

栄養に乏しいといわれる茄子ですが、旬の野菜を味わうことは、数値では表すことができない栄養があると思うのです。今月は「うんどうあそびのひ」があります。夏の野菜・秋の味覚、楽しく食べて元気に過ごしましょう。

いもけんぴ

材料

さつまいも…1本
揚げ油…適量
(蜜)
きび糖…大さじ2
水…小さじ2
しょう油…小さじ1

作り方

- ① さつまいもは細切りにする。
- ② 揚げ油を160℃くらいに熱して①のさつまいもを揚げる。
*一度にたくさん揚げられます。温度が下がっても大丈夫です。揚げはじめは、芋が柔らかくなっていくのでかきまわさないでそっと揚げましょう。あまりさわると折れてしまいます。じっくりと、芋が固くなり薄茶色に色づくまであげます。
- ③ 別の鍋に蜜の材料を全て入れて、熱を加え砂糖が溶けてとろみがついたら火からおろす。
*お鍋を静かに回しながら砂糖を溶かしていきます。この時にかき混ぜると粘りがでるので気をつけましょう。とろみは少しやわらかめに仕上げます。
- ④ ②の揚げた芋を③の蜜にからめ、手早くクッキングシートの上を広げて冷ます。
*熱した蜜はとっても熱いのでやけどに注意してくださいね。
- ⑤ 蜜がかわいてまわりがパリッになったら出来上がり!

かたくてもやめられない
美味しさですよ♪
食べ過ぎに注意です…