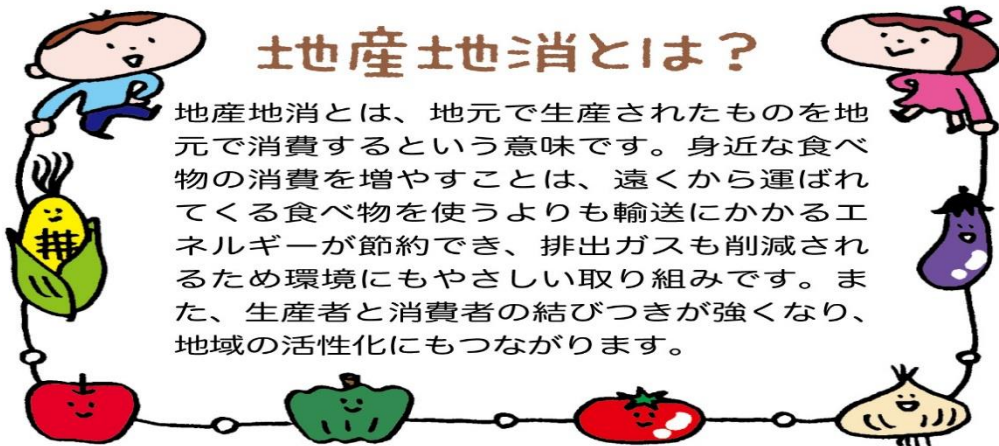


給食だより

爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れたいですね。



地産地消とは？

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



どうして石焼き芋はおいしいの？



それは、加熱した小石の中に芋を入れて低温でじっくりと時間をかけて焼くためです。さつま芋の甘味はでんぷんがどうに変化したものです。個の変化は低温（65℃前後）でより活発になるため、甘味が増すのです。

旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

保育園のレシピ

幼児 4人分

ミルク餅

<材料>牛乳・・・220cc 片栗粉・・・40g 砂糖・・・8g きな粉・・・12g
砂糖・・・8g

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる
- ② ①を火にかける。よく混ぜ続け、盛ったりとしてきたら、さらにこねる
- ③ お皿やバットなどに開けて平らにし冷やす
- ④ ③冷えたら一口程の大きさに切り、砂糖ときな粉を混ぜたものをかけたらできあがり