

11月 給食だより

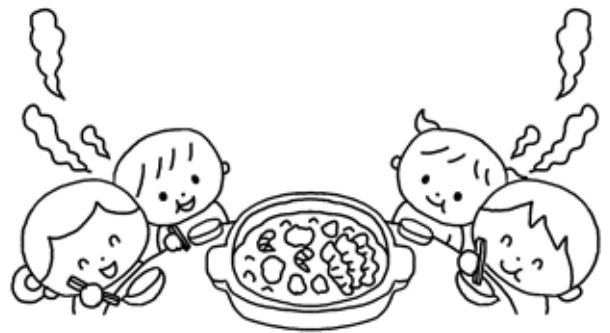


2019.11.1 フジオひまわり保育園

肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、空の色から季節の移り変わりを感じます。暖かい料理が食べたくなる季節になりましたね。

暖かい料理を食べると体が温まり、免疫機能が高まるそうです。また、野菜は火を通すとかさが減り、たくさん食べることが出来ます。スープやみそ汁のような汁ものと、野菜から出た栄養素をうま味と一緒に摂取することが出来ます。

暖かい料理といえば鍋を思い浮かべる人も多いのではないでしょうか？手軽に鍋を楽しむために、鍋セットを準備しておくのはいかがでしょうか？鍋に使用する野菜（白菜、にんじん、だいこん、長ネギ、きのこなど）を下ごしらえし、お好み的人数分で保存袋に入れて冷凍しておく、手軽に鍋を作ることが出来ますよ。



今月の世界の料理・日本のご当地グルメ

13日、27日…サケときのこのシチュー（日本でもお馴染みのシチューですが、実はフランス料理です！）

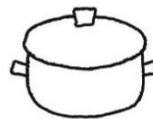
18日…神奈川県：カレーおにぎり（日本のカレーは神奈川県横須賀市から広まったと言われています。）

🍄クッキングのおしらせ🍄

11月20日（水）にキノコごはん作りをします。
旬をむかえるキノコを観察し、ほぐす体験をします！
当日は爪を切ってきていただきますようお願い致します。

マイタケの不思議

山で見つけた人が嬉しさのあまり踊りだすことから名付けられた「マイタケ」ですが、茶碗蒸しの具にすると卵が固まらないのです！これは、マイタケに含まれるたんぱく質分解酵素が卵が固まるのを阻害するのです。この成分は熱に弱いので、茶碗蒸しにマイタケを入れる際は下茹でしてから入れましょう。



注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

