



秋も本番。朝夕の冷え込みも厳しく、日中との寒暖の差が大きくなりこれから紅葉が美しい季節になります。子どもたちの体は春に身長伸び、秋に体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

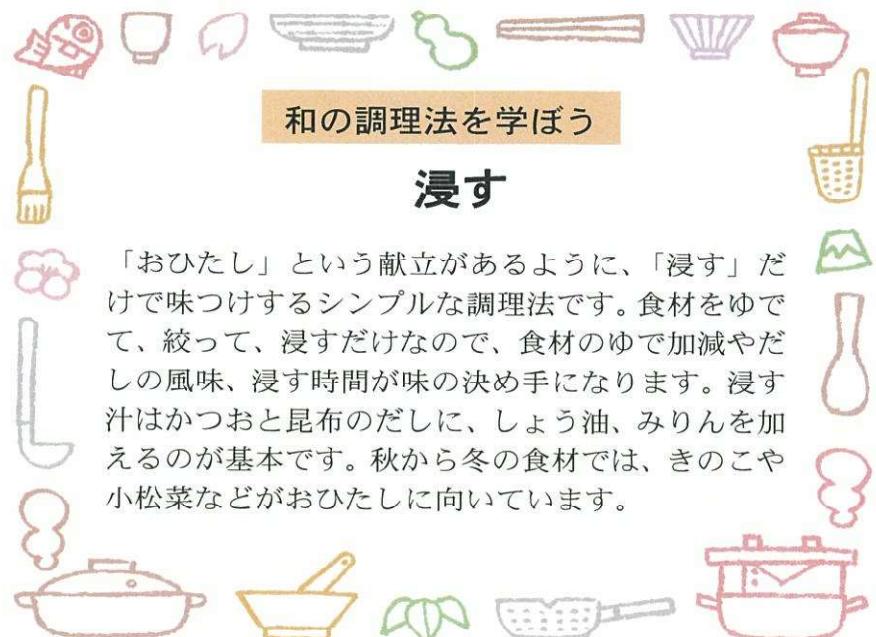
暑さが和らぎ始めてから子どもたちの食欲もアップしてきたように感じます。朝から「今日のお食事なに?」「おやつは?」と聞きにきたり、お昼も食べるスピードが速くなってきました。また、特にカレーの日は「ぼく、大盛りカレーね」と先生にリクエストしている声がたくさん聞こえます。子どもたちが大きく、たくましくなっていく姿が私たちの給食作りへの意欲と喜びになっています。

旬の
食材

カリフラワー

カリフラワーは、形が似ているブロッコリーと同じアブラナ科です。一般に白いものが知られていますが、最近はオレンジや紫のもの、サンゴのようなロマネスコという品種も売られています。くせがないので食べやすく、サラダはもちろん、スープやシチューにも向いています。あまり日持ちしないので、購入後はなるべく早く使いましょう。

令和元年11月1日
ふたば保育園



和の調理法を学ぼう

浸す

「おひたし」という献立があるように、「浸す」だけで味つけするシンプルな調理法です。食材をゆでて、絞って、浸すだけなので、食材のゆで加減やだしの風味、浸す時間が味の決め手になります。浸す汁はかつおと昆布のだしに、しょう油、みりんを加えるのが基本です。秋から冬の食材では、きのこや小松菜などがおひたしに向いています。

(清本·西口)