



平成30年  
こぐま保育園  
栄養士 工藤

# きゅうしょくだより9月号

プールや夏祭りなど色々な体験を楽しんだ夏から、段々と秋の気配を感じるようになってきました。秋になると果物ではなしやぶどう、野菜ではじゃがいもや南瓜、他にもきのこや秋サケなど美味しい食材がたくさん旬をむかえます。夏に下降気味だった食欲が取り戻せるように、旬の食材を献立にも取り入れたいと思います。



## ～栄養短期大学から実習生が来ていました～

8月20日から31日までの10日間、栄養短期大学から実習生が来ていました。実際に厨房に入っている調理や事務作業も体験してもらいました。8月30日には子どもたちの前で栄養指導（3色食品群について）をし、分かりやすいようにイラストで説明してくれました！発表後に写真も撮りましたよ♪とても充実した実りのある実習になったと思います。



### 【実習生考案メニュー】

- ・ごはん ・大根とじゃこのサラダ
- ・若竹汁 ・バナナ
- ・鯖のカレー揚げ

## 旬の食材 ジャがいも

炭水化物だけでなくカリウムやビタミンCも豊富です。ビタミンCの含有量はオレンジやグレープフルーツに引けをとりません。じゃがいものビタミンは熱でも壊れにくいので、果物が苦手な人にもおすすめしたい食材です。

### ★男爵いも★

ホクホクした食感がおなじみの品種です。煮崩れしやすいので煮物には向きませんが、マッシュポテトやコロックなどにつぶして利用する料理に向いています。



### ★メークイン★

粘りのある食感で煮崩れしにくいのが特徴です。肉じゃがやシチューなどの煮込み料理に向いています。



### ★キタアカリ★

でんぷんが高く煮崩れしやすいため男爵いもと同じくつぶして利用して料理に向いています。甘みが強いのでふかしいもにするのもおすすめです。



## 8月 誕生日おやつ フラウニー



生クリームを添えて♪

今月の誕生日おやつはブラウニーを作りました。豆腐が入っているため普通のブラウニーよりもヘルシーですよ★来月は9月25日（火）に誕生日会をする予定です。お楽しみに♪