

秋の味覚 “旬” を味わいましょう！

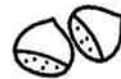


秋らしくなってきました。収穫の秋、食欲の秋ですね。
 今年は天候不順が続くため、特に野菜の出回る時期が遅れたり、少なかったり
 していますが、保育所でもいろいろな秋の味覚を取り入れていきます。

これからが“旬”の「里いも」を使った給食献立「小芋まんじゅう」を紹介
 します。これからの季節にいかがでしょうか。

秋が旬の食材

- ・きのこ類 ・さつまいも ・里いも ・にんじん
- ・ぶどう ・柿 ・くり ・さんま ・鮭 など



～秋のメニュー紹介 小芋まんじゅう～

材料（保育所4人分程度）

- 里いも 250g
- 鶏ミンチ 100g
- ※ { しょうが汁 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1/3
- 片栗粉 大さじ2・1/2
- 揚げ油

あん

- { だし汁 カップ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

おいしいとろ♡



1. 里いもは、皮をむいて適当に切り、
塩でもんで洗い流してから茹でて
すりこぎなどでつぶしておく。
2. ミンチは※の材料と鍋に入れて炒り
そばろにしておく。
3. 1・2をあわせて丸め、片栗粉を
つけて中温の油で揚げる。
4. だし汁を煮立てて調味し、片栗粉で
とろみをつけてあんを作り、かける。



お出かけの季節。お弁当の注意点！

- ①当日の朝に作りましょう。
- ②しっかり加熱調理しましょう。
- ③いたみやすいものは避けましょう。味付け
は少し濃いめにするとよいでしょう。
- ④生の肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別
にしましょう。
卵や肉はサルモネラ菌などに汚染されている
ことも考えられるため、器具は別にしましょ
う。
- ⑤冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。
温かいと細菌を増やすことになります。

食中毒予防のポイント=加熱=

- 気温が25℃以上になると菌が繁殖しやすくな
るため、初夏から初秋にかけては食中毒が
発生しやすい時期です。
- 菌をやっつけるには、中心までしっかり加熱
することが大切です。
- 表面は火が通っていても、中心部はまだ生と
いうこともあります。中心部までしっかり火
が通っているか確認するようにしましょう。

