



清水台幼稚園

小規模保育つばみ

令和元年

食育通信



お泊まり保育で年長さんが野菜を切ったり、夕食作りをお手伝いしてくれました。練習の成果もあり、とても上手に出来上がりました。

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできました。秋と言えば、栗、キノコ、さつまいも、柿などたくさんの食材が旬を迎え、子どもたちの食欲も



栄養素たっぷりのキノコ



秋の食材にかかせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。

またキノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

●シイタケ→血液をサラサラにする **エリダテニン** が豊富にあります。

8/28 ☆鶏つくね焼き☆

☆材料（2人分）

- ・鶏ミンチ 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・人参 1/6個
- ・エリンギ 1/2パック
- ・生姜 1片
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・濃口醤油、砂糖、みりん、酒 各大さじ3

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参、エリンギをみじん切りにし、生姜はすりおろしておく。
- ②鶏ミンチに①と塩と片栗粉を入れてこねる。
- ③小判型に整えて、油をひいたフライパンで両面焼く。



①玉ねぎ班、人参班、じゃがいも班に分かれて作業していき



②下ごしらえの後は
は
スプーンでルウを

③美味しくなーれ
♪
呪文を唱えながら



お泊まり保育の夜ごはん
・ハンバーグ ・唐揚げ
・ブロッコリーサラダ
・ポテトチップス

④みんなのおかげ
で
とっても美味しい



8月のお誕生日会のおやつ

マンゴープリン



☆8月の実施栄養量

小規模保育園つばみ（赤色）

清水台幼稚園（青色）おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
515kcal	19.3g	15.5g	272mg	2.3mg	3.2g	2.4g
493kcal	18.8g	13.3g	111mg	2.1mg	4.1g	2.9g

☆9月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
457kcal	15.7g	11.7g	186mg	2.5mg	4g	2.3g
400kcal	14.4	8.9	86mg	2mg	3.5g	1.8g