

10月給食だより

2018年9月28日(金)
御幸南保育所
栄養士(渡辺・岡野・村上)

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなど美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富なので、秋の味覚を味わいながら、健やかな体を作りましょう。

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できます。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもおすすめです。



スイートポテトのレシピ

<材料>

- | | | | |
|----------|------|-----|----|
| ・さつまいも | 40g | ・砂糖 | 4g |
| ・バター | 2.5g | ・牛乳 | 4g |
| ・生クリーム | 0.8g | ・卵黄 | 3g |
| ・卵黄(塗る用) | 1g | | |

<作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、大き目の輪切りにして茹で、熱いうちによくつぶす。
- ②①にバターを加えて混ぜ、溶けたら砂糖を入れ、生クリーム、牛乳を加えて混ぜる。
- ③②に卵黄を加え、さらによく混ぜる。
- ④③を火にかけながら練り、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ⑤④をホイルケースに入れ、塗り用の卵黄を溶いて表面に塗り、200℃のオーブンで15分焼く。

◆うずみとは?◆

「うずみ」は、江戸時代の儉約政治によりぜいたくが禁止されていたことから、具をご飯に隠して食べたことが始まりといわれる福山市の郷土料理です。

豆腐・しいたけ・さといもなどの具材に、最近では季節の食品が加わり、和・洋・中華風にアレンジされるなど「旬の食材を掘り出す」楽しさが、福のまち福山のラッキーフードとして、人気を集めています。

2011年(平成23年)には、市制施行95周年を記念し、福山発の食ブランド「福山うずみごはん」として公式発表されています。

福山うずみごはん
イメージキャラクター
「うずみちゃん」



