

# きゅうしょくだより

令和8年10月蟹ヶ谷保育園



## 旬の食材と献立



### ●さつま芋

さつま芋はビタミンCやカリウム食物繊維が豊富に含まれている食材です。

特にビタミンCは、加熱しても壊れにくく、様々な調理法でおいしく栄養が摂れます。

今月は「さつま芋サラダ」「味噌汁」「焼き芋」で登場します。



## 献立の紹介



●川崎市と韓国・富川（プチョン）市は友好都市提携を結び、今年で30周年を迎えます。

これを記念して、友好都市提携を結んだ10月21日の昼食には韓国料理である「ヤンニョムチキン」や「ナムル」「わかめスープ」、おやつには「チヂミ風おやき」を取り入れました。



## ゴーヤのライフキッチン

保育園で育った立派なゴーヤ。幼児クラスで触ったり、においをかいだりした後、子どもたちの前で調理し、味わいました。

種がある！中はふわふわ！綿みたい！やっぱり苦そう。など色々な声があがっていました。

ゴーヤは6月～9月が旬の夏の野菜です。

苦いというイメージがありますが、ビタミンCや食物繊維が豊富で栄養たっぷりの食材のひとつです。

薄切りにしたあと、塩もみをしたり、下茹ですることで、苦味が和らぎ美味しく食べることができます。



保育園では3種類(カレー、砂糖醤油、おかか和え)の味付けをしました。カレー味は苦くない！砂糖醤油が一番おいしい！などなど、感想を言い、おかわりをする子もいました。意外と！？子どもにも人気の食材でした。スーパーなどで見つけた際にはぜひ参考にしてみてください。

★カレー味：茹でたゴーヤを炒め、カレー粉と塩で味付け！

★砂糖醤油：茹でたゴーヤを炒め、砂糖と醤油で味付け！

★おかか和え：茹でたゴーヤに醤油と鰹節で和える！（鰹節を一度炒ると香りが出てさらに食べやすいです）

★献立表を確認していただき、アレルギーなど心配な食材はご家庭で試してください。

★食事に関するご相談や給食のレシピ知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。