



社会福祉法人 栗石保育園 調理室 平成 28 年 11 月号

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭などの旬の魚には脂がたっぷりとのっていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の味覚を味わいましょうね。

新米の季節です！！

新米の季節になりました。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性が良いです。米の品種は 300 種類もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘り気があり、香りも豊かです。



重要な役割を持つ栄養素「脂肪」

「脂肪は太る」などと敬遠されがちですが、実は 1g 当たりのエネルギー量は、糖質やたんぱく質の 2 倍以上。消化吸収に時間がかかるので、腹もちが良く、長時間エネルギーを供給してくれる、体に不可欠な栄養素の一つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割がたくさんあります。とれ過ぎはいけませんが、適切な量はしっかりとしましょう。

保育園給食レシピ ～ぽっぽ焼き～

分量	鉄板 1 枚分(16 カット)
小麦粉	240g
重層	6g
砂糖	120g
水	260g

- ① 水と砂糖を鍋に入れ弱火で混ぜながら砂糖を溶かす。溶けたら火を止める。(できれば少し冷ましておく。)
- ② 小麦粉と重層を一緒にふるいにかける。
- ③ ボウルに入れた②に①がダメにならないように少しずつ加えて、泡だて器で混ぜる。
- ④ 鉄板にシートを敷き③を流し入れ、190℃に温めたオーブンで 12～15 分焼く。
* 途中 6 分くらい焼いたら前後を入れ替えて焼く。
- ⑤ シートを上にしてまな板に置き、ゆっくりはがし、カットする。

★保育園ではおやつとして食べています。素朴な味で冷めても美味しいです。あんこなどの添え物があってもいいですね♪



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、栗石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

9 月 栗石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。