



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 10 月号

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋に出回る食材をたくさんいただきたいですね。同じ食材を様々な方法で調理し、子どもたちと楽しみながら見つけ、味わい、興味を深めてみて下さい。

調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を

和食の調理法は、焼く、煮る、蒸す、炊く、揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーに富んだ豊かな食事を楽しみましょう。1つの食材を見たときに、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事作りが楽しくなりますよ。



煮魚、焼き魚、フライ



豚しゃぶ、豚のしょうが焼き、トンカツ



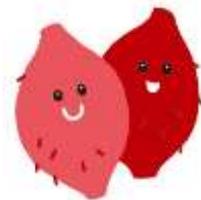
湯豆腐、チャンプル、がんもどき



目に良い食べ物は??

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA…目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(食黄色野菜・レバー)
- ・ビタミンB₁…目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・ウナギ)
- ・ビタミンC…目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜・果物・さつまい)



〈放射能測定結果〉

東日本大震災以降、雫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。

8月雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。