



令和 7 年 10 月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

実りの秋、食欲の秋です。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っています。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。



お米の美味しい季節 になりました

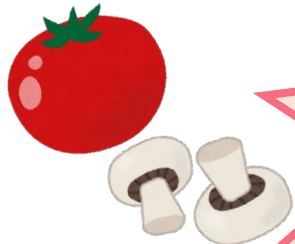


新米のおいしい季節になりました。

ごはんが主食の場合は、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。

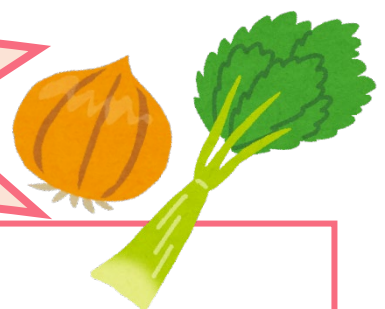
また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。

健康的であるともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。



野菜たっぷり

トマトスープ



〈材料〉(幼児 5 人分)

たまねぎ (正味量)	120g
にんじん (正味量)	100g
セロリ (正味量)	15g
ベーコン or ウインナー	40g
マッシュルーム	25g
トマト缶	200g
油 or オリーブオイル	8g
にんにく	0.5g
水	500g
丸鶏がらだしの素	2g
食塩	0.5g
砂糖	1~1.5g

〈作り方〉

- ① 野菜、ベーコン(ウインナー)は1cm角程度の大きさに切る
※セロリは細かめに切ると子供は食べやすいかも?
- ② 鍋に油をひき、火にかけ、にんにくを入れ弱火で炒め、香りが立ち始めたらベーコン、野菜の順に炒める
- ③ 2の野菜がしんなりしたら水、トマト缶を入れ、具材が柔らかくなるまで煮込む
- ④ 残りの調味料を入れ、味を整える