

給食室

肌寒い日が増え、気が付けば秋も過ぎ去り冬がやってきます。
過ぎしやすい季節がきたと思いきや、あっという間に冬がやってきて
年々秋の期間が短くなっているように感じますが、
皆さん体調の方は崩されてはいないでしょうか？
これからお鍋や温かい煮込み料理が美味しくなる季節になります。

行事食予定

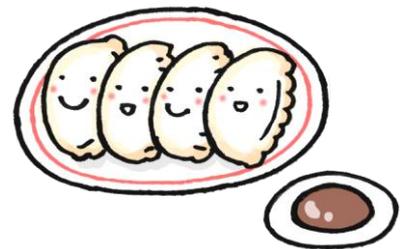
5(水) 焼き芋大会

しろ組さんとみどり組さんが沢山掘ってきてくれたお芋を使って
この日は焼き芋大会をします🍠
子ども達と職員全員でホクホク美味しい焼き芋を作ります！



18(火) 誕生会

今月の誕生会メニューは、蒸し餃子、ナムル
中華スープ、ごはんです😊
おやつは初冬の訪れを感じる「南瓜と栗のケーキ」です！
昼食の肉汁ジューシーな蒸し餃子と
優しい甘さと色味が綺麗なケーキを楽しみにしてね★



27(木) 合同クッキング

11月の最後を締めくくるのは0歳から5歳までの全クラスの
子ども達が力を合わせてその日のお昼ごはんを作る合同クッキングです！
年少さんはお野菜を千切ったり型抜きしたり、年長さんはハサミや包丁を使って
みんなで具沢山の汁を作ります😊
身体が温まる美味しいお汁を作れるようみんなで頑張ります！



薄口（淡口）醤油と濃口醤油の使い分けについて

醤油には大きく分けて薄口醤油と濃口醤油の2つがあり、料理の特色によって使い分けることでより美味しい料理を作ることが出来るようになります。今回はそれぞれの醤油の特徴やこういった料理に向いているかをご紹介します。

薄口醤油について

薄口醤油は読んで字のごとく、色味が薄く香りと醤油自体の味わいが控えめになります。しかし濃口醤油に比べて塩分濃度が高いのは少し有名な話かと思えます。なので「薄口だから多めに入れても大丈夫」なんてことはない点には注意が必要となります。そんな薄口醤油は上記の通り、色味と醤油自体の存在感が控えめな点から色味を大事にし、素材の美味しさを引き出せるような料理に向いていると言えます。お出汁の風味を活かし、色味を邪魔しない「お吸い物」「だし巻き卵」「茶碗蒸し」素材の味を活かせる「炊き込みご飯」、「若竹煮」「そぼろあんかけ」などの煮物料理が向いています。

濃口醤油について

濃口醤油は薄口醤油に比べ、色味が濃く醤油自体のコクや味わいを感じられます。醤油といえば濃口醤油を指すと考えて差支えないほど全国的にスタンダードな醤油となります。濃口醤油が合う料理については大雑把に言ってしまうと薄口醤油で取り上げた料理以外全般と言えます。特に濃口醤油のコクを活かした「照り焼き」や「きんぴら」のような甘辛い味付けにはピッタリでしょう。他には食材の臭みを和らげることもできるため「煮魚」や「豚の角煮」などの煮物にも向いています。薄口醤油で取り上げた炊き込みご飯や煮物料理にも濃口醤油を少しブレンドすることで濃口醤油の強いコクと味わいをプラスすることができ、より上品で美味しい仕上がりにも出来ます。

なでしこ保育園でも醤油を使い分けているので、給食のサンプルなどを見てどちらか気になったり知りたい方は是非給食室まで気軽にお声がけください！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ g)
3歳未満	485	19.4	16.5	316	1.6	191
3歳以上	535	20.5	15.1	211	2.3	186

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.33	0.46	26	3	1.3
3歳以上	0.38	0.33	29	4.1	1.6