



# 給食だより

令和 2 年 9 月 4 日

愛知学泉大学附属桜井幼稚園

園長 木村 順美

栄養士 小林 千明

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これから「秋本番」が始まります。秋の味覚といえば、サンマ・栗・松茸・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね！

今回は、9月28日に給食で提供する「ひじきのペペロンチーノ風」のレシピをご紹介します。

## ひじきのペペロンチーノ風(1人前)

### <材料>

・乾燥ひじき	…	2g
・玉葱	…	20g
・ブロッコリー	…	20g
・ベーコン	…	10g
・にんにく	…	1かけ
・オリーブオイル	…	大さじ1
・塩	…	少々
・こしょう	…	少々



### <作り方>

- ①水戻ししたひじきをお湯でさっとゆで、水気を切っておく
- ②オイルで薄切りにしたにんにくを弱火で炒める
- ③ベーコン、玉葱、湯通ししたブロッコリーを入れて炒める
- ④全体にオイルがなじんだら、塩・こしょうで味を調える

ひじきには、骨や歯の成形を助ける **Ca**、おなかの調子を整える**食物繊維**、**血液の循環を促す Mg** が豊富に含まれています。子どもたちが食べやすいように、ひじき=和食のイメージを飛び越え、ひじきでペペロンチーノを作りました！ひじきのもそもそとした食感を抑え、にんにくとオリーブオイルで香りよく作りました。給食では、辛みを抑えるために塩・こしょうで味を整えますが、醤油や鷹の爪をプラスしてもとても美味しかったです！

子どもたちがどのくらい食べてくれるか、9月28日の給食が待ち遠しいです。もしよければご家庭でも試してみてくださいね。