



# 給食だより 10月号

令和7年9月30日  
しらゆり保育園  
園長 松本 園美

食欲の秋になりました。おいしい食べ物がたくさん食べられる季節です。  
旬の食べ物を食べて秋を楽しみましょう。

## 味噌について

ばらさんが去年作った味噌が完成したので給食で使っていきます！

### 味噌の作り方

#### ① 大豆を煮て柔らかくし、潰す



#### ② 潰した大豆と麹や塩を混ぜて熟成させる



#### ③ 味噌の完成！



### 味噌は医者いらず

味噌にはタンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。免疫力の向上、がん予防、腸内環境の整備などの効果があります。

そのため昔から「味噌は医者いらず」と言われています。豆腐や野菜が入った味噌汁は、たった一杯で多くの栄養をとることができます。



### 味噌を使った献立

1日	鮭の味噌マヨ焼き
14日	☆キャラメル風味味噌ラスク
16日	ふわふわ味噌つくね
20日	☆五平餅

☆今年度もすみれさんが冬に味噌を作る予定です！



## 今月のレシピ

### タンドリーチキン



#### 材料（4人分）

- ・鶏もも肉 160g
- ☆無糖ヨーグルト 60g
- ☆カレー粉 小さじ1
- ☆おろしにんにく 小さじ1
- ☆塩 少々

#### 作り方

- ① ☆を全て混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉に①の材料を揉みこむ。
- ③ 220℃のオーブンで15～20分焼く。  
(焼き目がつくまで)

☆カレー粉を使うため、園では幼児組さんのみ提供しています

