

給食だより9月

9月になっても暑い日が続きます。朝晩と日中の気温差、台風、夏の疲れも出てくるころです。秋に向けて旬の食材が増えます。日々安全にも気をつけながらおいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

9月の献立

8月は、すいかカットの見学や、とうもろこしの皮むき枝豆の茎もぎをしました。これからは、きのご類をバラバラにほぐします。乳児クラスで玉葱の皮むきも取り入れます。指先をたくさん使って手先が器用になってほしいです。

クラスメニューです。黄組『ごはん アジフライ トマトサラダ わかめスープ』緑組は個人給食メニューが始まります。秋は食材が豊富に出回ります。サンマ、里芋、南瓜、さつまいも、きのご類、梨です。『手で食べる給食』チキンハンバーガー ピクルス かぼちゃポタージュスープ 梨』17日の中秋の名月も『手で食べる給食』です。『おにぎり 手羽中のから揚げ スティック即席漬け ほっこり味噌汁』3時のおやつは『お月様かな?』です。

『人参シリシリ』給食のメニューにも入っています。レシピも載せていますので、是非作ってみてください。

季節と食の話十五夜（中秋の名月）

1年で最も月が美しく見える『中秋の名月』を鑑賞する『お月見』は、豊作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。この日は芋の収穫を祝う日『芋名月』とも言われ、里芋料理の『きぬかつぎ』も備えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年9月17日（火）です。園では、年長児はお団子を作り他の園児は粘土でお団子をつくります。年長児のお団子は玄関に、各クラスはお部屋に飾ると思いますのでお楽しみに。

パクパク 野菜レシピ!

にんじんしりしり

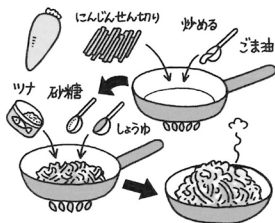
ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

〈材料〉大人2人分

にんじん	120g
ごま油	小さじ1
ツナ缶	20g
砂糖	小さじ1+1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

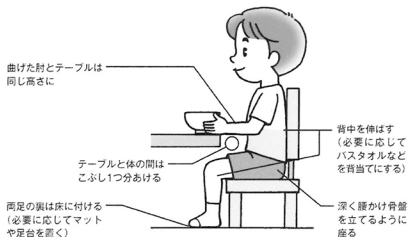
- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ、炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆを加える。さらに炒めて全体に火が通ったら完成。



食事と健康

正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。



令和6年9月1日



目の基保育園