

給食だより

眞面保育園
2022年度
9月号No.89

しっかり食べて残暑をのりころう

暦の上では秋を迎えますが、まだまだ暑い日が続きますね。朝夕方は、少しずつ過ごしやすい日が増えてきたように思いますが、残暑は夏の疲れが出やすい時期でもありますので、しっかり食べて子どもたちが元気いっぱい過ごせるように。

疲労回復によい食材

ビタミンC
クエン酸

疲労物質である乳酸を減少させる効果があります。

キウイ、梅干し、パイン、レモンなど

ビタミンB1

体の疲労感やダルさを取りのぞきます

豚肉、豆腐、牛乳、豆類など

季節の果物を食べるのもオススメです

ビタミンB2

食事で摂取した栄養を体の中に取りこむために必要な栄養です

納豆、卵、うなぎ、サバ、緑黄色野菜など

これらのビタミンは水に溶けやすい性質ですので、煮いたり炒めたりスープごと味わう料理がぴったりですよ

野菜たっぷりポトフ

- 人参
- ジャガイモ
- たまねぎ
- キャベツ
- ブロッコリー など

ウインナー
鶏肉
豚肉
お好みで

野菜を煮たスープと飲むと、栄養もたっぷり。塩とコンソメで味をととのえただけの簡単メニューです。スープにカレーパウダーを混ぜれば、カレーにもなりますよ

蒸し野菜と豚肉の冷しゃぶ

- もやし
- 人参
- キャベツ
- 豚肉

きゅうりやトマト、青じそをのせても

酒粕もオススメです

野菜と肉を耐熱皿にまんべんなく広げて、電子レンジで600w 4分、加熱します。火の通りが甘い場合30秒ずつ追加してください。

梅だれ：梅干し2つ 酒・みりん・しょうゆ大1混ぜて火にかけて、完成!

夏野菜 大収穫!!

この夏もたくさん夏野菜を収穫しました。栽培活動は一年を通して楽しんでいます。夏野菜は特に育ちも早く、子どもたちは様々な収穫、クッキングをしましたよ。

8月の平知のつどいの後、子どもたちからは「やさしいでるんやん」「ありがとうっておもわな」という声も上がっていました。苗や種を植え、大きく育てていく過程を見てから味わうことで、食材へのありがたさを感じられるように栽培を続けていけたらと思います。

女派な
すいかも
とれたよ



かぼちゃの
タネをとて...

目の前で
切って...



自分で触ってみて...

いろいろな食材に触れてみることで、食べた、食べてみたい、思いも広がっています。9月は献立に秋野菜が登場します。キノコ類や芋類も違いを観察したり、食べるのが楽しみです。

* * * * *

9月の給食：9日...お月見(本来10日ですが保育園では9日にお月見おやつを食べます)

20日...彼岸入り おやつで、おぼろを食べます

* * * * *

9月の郷土料理 佐賀県

がめ煮

全国的には筑前煮のことを言います。その昔はすっぽんを使って作っていたそうです。すっぽんを川亀ということから『がめ煮』と呼ばれています。

うたち汁

佐賀県、塩田地方の方言で『旅立ち』のことを『うたち』というそうで、小麦粉で作った団子が入っていますよ。佐賀県の給食でも、よく登場するようです。

栗おこわ

佐賀県の秋まつり『おくんち』では、秋に出回る野菜や果物を使ったおこわ料理をつくります。栗おこわには栗はおやつで食べますよ

おくんち...北九州のまつり
佐賀は唐津くんちと言います

