

9月の給食だより



★今月のお話★

～ お月見 ～

日本では、旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)

を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、

昔から「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。

月の見えるところにお団子やススキ、サトイモなどを供えて、

お月見をする風習があります。



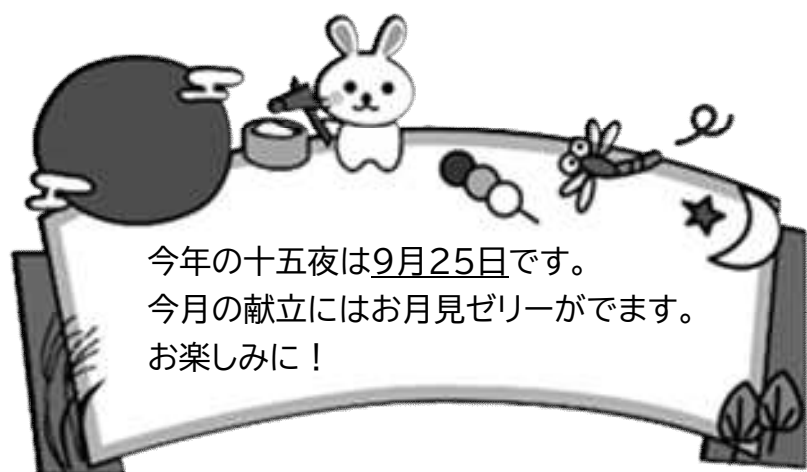
～ 防災の日 ～

◎9月1日は「防災の日」です。

保育所・園では、災害発生時の備えとしてα化米や長期保存用の水、カレー、パン、ビスケット等を備蓄しています。

ご家庭での備蓄品を考える際に参考にしてみてください。

◎9月1日の給食では、ローリングストック方式に従い、備蓄しているα化米を提供します。子どもたちの災害に対する意識が、少しでも高まると良いなと考えています。



☆ローリングストック方式とは…

備蓄品を日常生活の中に取り入れることで、常に新しいものを保管している状態になり、いざという時の賞味期限切れを防いだり、災害時にも日常生活に近い食生活を送ったりすることができます。

この機会に、ご家庭にある備蓄品の確認をしてみましょう。



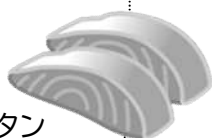
★旬の食材★

鮭(さけ)

ビタミン類やDHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。

子どもから大人まで、食べやすく人気のある魚で、和洋問わず、様々な料理で大活躍します！

美味しいだけでなく栄養価も優れている魚です。



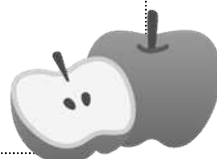
*給食…鮭とマカロニのグラタン

りんご

ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に効果があります。

そのまま食べたり、サラダに入れたり、お菓子作りにと色々楽しめます。

ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ！



*給食…デザート、おやつ

梨(なし)

幸水や豊水、二十世紀梨など様々な品種があります。食物繊維による便秘改善や、カリウムによる利尿作用が期待できます。

皮がザラザラとしており、ハリがあって、ずっしりと重みのあるものを選ぶのがコツ！



*給食…デザート、おやつ

★レシピ紹介★

☆油淋鶏(ユーリンチー)(4人分)☆

鶏もも肉…30g×8切	◇濃口醤油…8g
塩・こしょう…各0.12g	◇三温糖…16g
片栗粉…24g	◇酢…6.4g
揚げ油	◇ごま油…0.12g
	青ねぎ…12g

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ ◇を合わせてタレを作り、青ねぎを加えて煮つめる。
(↑タレは適当な濃さになるように調整する)
- ④ 揚げた鶏もも肉に③のタレをかける。

* アレルギー対応 *

鶏もも肉の代わりに豚肉を使います。



★お知らせ★



*カミカミデー

今月は18日です！

*調理保育

→ラップでおにぎり作り
(味付け海苔つき)

*食材紹介

→パプリカ展示
(赤・黄・緑・オレンジなど)

