



9月の給食だよ

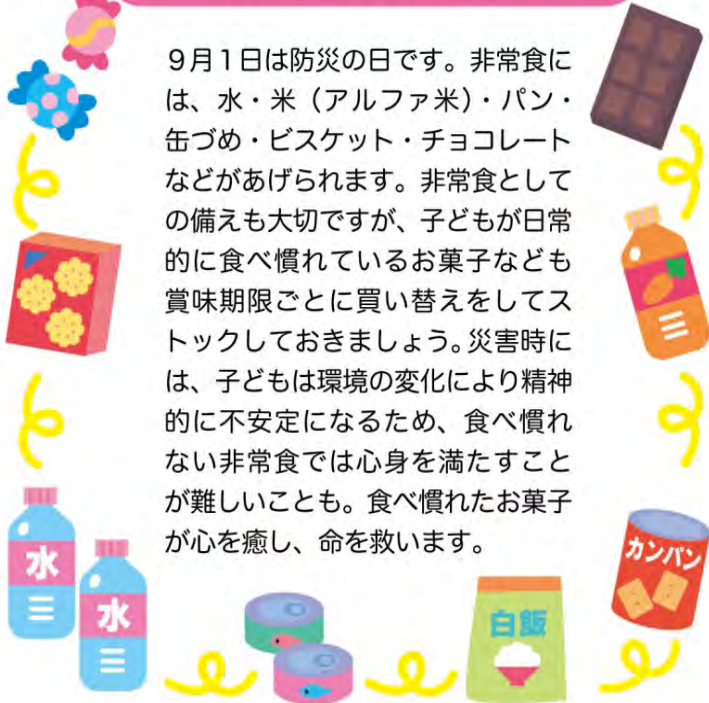
祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩しやすくなります。食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気を付けて下さい。

今月の給食目標・・・好き嫌いしないでしっかり食べましょう

非常食の準備

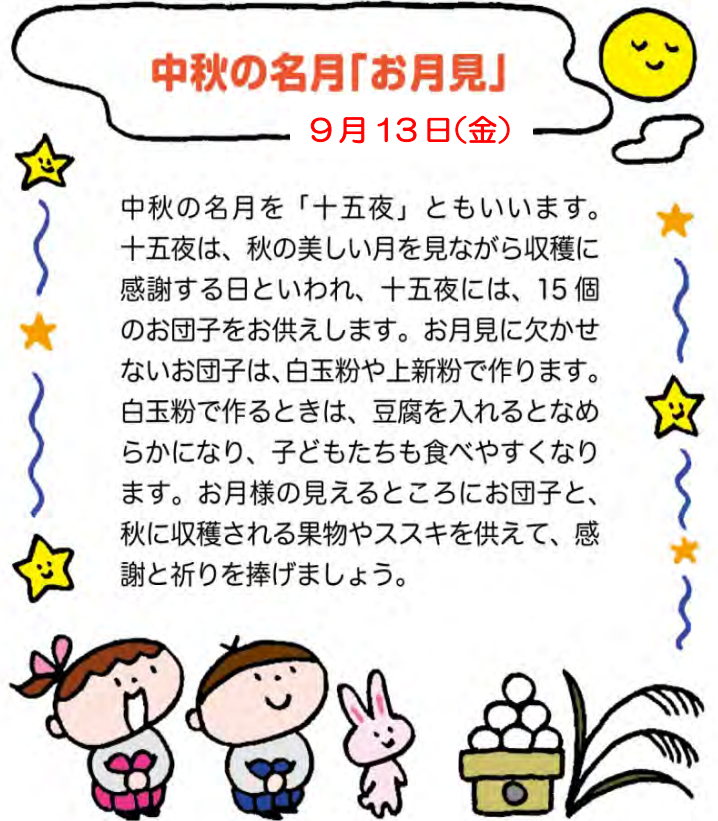
9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



中秋の名月「お月見」

9月13日(金)

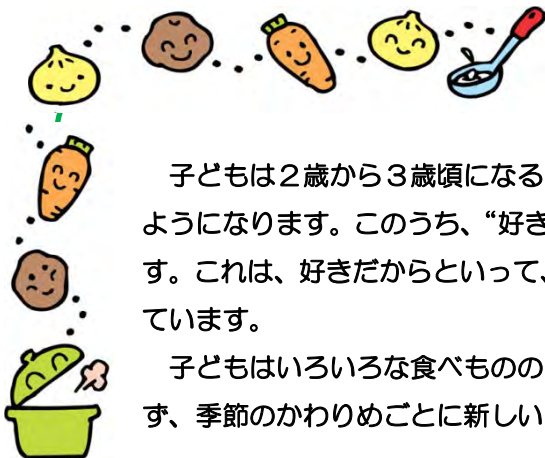
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



子どもは、毎日が新しい味との出会いです

子どもは2歳から3歳頃になると、自我意識が発達して、食べものについて“好き”、“嫌い”をいうようになります。このうち、“好き”であったものが、急に“嫌い”に変わったり、逆のことも起こります。これは、好きだからといって、同じものを頻繁に与えると、子どもは抵抗を示すということを示しています。

子どもはいろいろな食べものの味や調理形態に、慣れていく大切な時ですから、好き嫌いにこだわらず、季節の変わりめごとに新しい味との出会いを体験できるように心がけて下さい。



今月のレシピ

〈高野豆腐と野菜の甘味噌炒め〉

材料（子ども4人分）

キャベツ・・・1枚 高野豆腐・・・20g 人参・・・3cm 玉ねぎ・・・1/2個
にんにく・・・少々 しょうが・・・少々 サラダ油・・・少々
調味料 { 砂糖・・・小さじ2 酒・・・小さじ1
 { みりん・・・小さじ1弱 味噌・・・小さじ2/3

作り方

- ① 高野豆腐は水で戻す。
- ② キャベツは小さく、人参は千切りにしておく。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、根しょうがはみじん切りにする。
- ④ ①で戻した高野豆腐は1cm角に切る（またはちぎる）
- ⑤ 味噌、砂糖、みりん、酒は全部合わせておく。
- ⑥ フライパンに油を入れ熱し、③の玉ねぎ、にんにくしょうがを炒める。
- ⑦ 人参、キャベツも入れ炒める。
- ⑧ 野菜がしんなりしたら高野豆腐と⑤の調味料を加えて軽く混ぜ合わせて出来上がり。



「畑のお肉」といわれる大豆の栄養素がギュッと凝縮されている高野豆腐。お肉の替わりに使って炒め物を作りました。フライパン1つで出来る簡単メニューです。

| | | | |
|-------|-----------|------------|---------|
| (1人分) | 熱量 54kcal | たんぱく質 3.2g | 脂質 2.1g |
|-------|-----------|------------|---------|



〈月見団子〉

材料（子ども4人分）

絹ごし豆腐・・・70g 白玉粉・・・70g かぼちゃ・・・20g
だんごのたれ { 砂糖・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・小さじ2
 { 水・・・30cc 片栗粉・・・小さじ2

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてふかし、つぶしておく。
- ② ボールに絹ごし豆腐と白玉粉を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
（耳たぶ位の固さです。固かったら水を足して下さい）
- ③ 別のボールに②の1/4位の量に移し、ここに①のかぼちゃを混ぜ込む。
- ④ ②、③をそれぞれ2～3cmの球形に丸め、たっぷりのお湯でゆでる。
- ⑤ 団子が浮かんできたら冷水にあげ、冷めたら水をきっておく。
- ⑥ 鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



黄色のだんご（かぼちゃ入り）をお月さまにみたてました。お団子作りは小さい子でもできるので十五夜の日にお家でも親子で作ってみて下さい。

| | | | |
|-------|-----------|------------|---------|
| (1人分) | 熱量 99kcal | たんぱく質 2.8g | 脂質 0.7g |
|-------|-----------|------------|---------|