



2021年9月1日

尚徳福祉会 仲町保育園

栄養士

暑さがまだまだ続く9月、秋を感じるには少し早い気もしますが、十五夜やお彼岸など和食を食べる機会が多く、日本の文化を楽しむことができる月です。旬の野菜や魚を食卓に取り入れて季節を感じるにも良いですね。

9月の献立紹介

大人も子どもも大好きな味 チーズおかかおにぎり

★材料(5人分)

米 1合 塩 1g 醤油 5g
チーズ 20g かつお節 5g

★作り方

- ①炊飯器に塩、醤油を入れて普通通り炊く。
- ②炊きあがったお米にチーズ、かつお節を混ぜ合わせ、握る。

※保育園では小さいダイス状のチーズを使用していますが、ベビーチーズ等を使用する場合は小さく切って誤飲に十分注意しましょう。

十五夜の団子

十五夜は美しい月を眺めるだけでなく、秋の美りに感謝するという意味もあります。そのお供えものの一つが団子で、十五夜には15個をピラミッドのように並べます。

今年の十五夜は9月21日です。お子さんとお月見や団子作りを試みるのもいいですね。



園庭では野菜が育っています

子ども達が植えた野菜の苗がぐんぐん育ち、美味しそうな茄子やきゅうり、トマトが収穫できるようになってきました。収穫した野菜は子ども達が調理室に届けてくれます。調理室では、その野菜を調理して給食の時間にだしています。この日は育てたトマトと茄子を子ども達のリクエストで給食の夏野菜のトマト煮にいれました。(8月18日)

普段は野菜が苦手な子ども園庭で育てた野菜だと知ると、一口食べてみたり、おかわりをする様子がみられました。



人気メニュー紹介!



「梅おにぎり」

すっぱい梅干しは子どもたちに敬遠されがちですが、園の子ども達はよく食べてくれます。梅に含まれるクエン酸は疲労回復効果があるので、夏を乗り切るには食べて欲しい食材です。

「きな粉おはぎ」

仲町保育園の一番の人気おやつはきな粉おはぎです。もちりとしたもち米がきな粉によく合います。園では白米を混ぜて柔らかく、喉につまらない工夫をしています。(完了食はもち米を使用せず、白米のみです。)



旬の食材

きゅうり

原産地はインドのヒマラヤで、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。板ずりをすると表面のイボやえぐみが取れ、食べやすくなります。サラダや酢のものなどさっぱりした料理に適しています。

