



給食だより

2022年9月1日
尚徳福祉会 仲町保育園

夏の暑さも少しずつ和らぎ、気持ちの良い風が感じられるようになりました。

食欲の秋です。涼しくなってきて活動量が増えてきて食欲も増すこの時期は、好き嫌いをなくすチャンスです。給食でも秋の味覚を取り入れて、季節を感じていきたいと思います。



園庭では野菜が育っています

子どもたちが植えた野菜の苗が育ち、茄子やきゅうり、オクラ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たち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。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。



食材を見る、ふれる機会をつくりましょう

子どもの食への関心を高めるには、食材を見るふれる機会をつくることも大切です。買い物と一緒にいき、売り場にはどんな食材が並んでいるのかを見てみましょう。買って来たあとで食材の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感もはぐくまれます。



給食室からのお知らせ

◎9月10日は十五夜です。1年の中で最も美しい月を鑑賞することができる日です。秋のお彼岸と重なることからお月見のお供え物におはぎをお供えしたりします。そんな十五夜にちなんで8日は**2色おはぎ**がおやつでです。お楽しみに！



9月の献立紹介

ウィンナーマフィン

★材料(4人分)

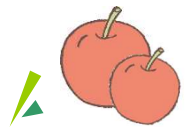
小麦粉 80g ベーキングパウダー 3g
油 5g 絹豆腐 40g 砂糖 20g
ウィンナーソーセージ 15g

★作り方

- ①絹豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- ②粉類をふるっておく。
- ③②と油、①でつぶした絹豆腐、砂糖、輪切りにしたウィンナーソーセージを粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ合わせる。
※混ぜすぎると膨らみが悪くなるので、さっくりと混ぜるのがポイントです。
- ④型に流しいれ、180度に予熱したオーブンで25分焼く。
- ⑤粗熱が取れたら完成です。

季節の食材

りんご



季節に関係なく手に入るりんごは、子どもから大人まで人気の果物です。一年中店に出回ってるりんごですが、一般的なりんごの旬の時期は、品種によってばらつきがあります。日本で2番目に生産量が多い「つがる」は、9月上旬から中旬にかけて収穫できるのが特徴です。1番生産量の多い「ふじ」が旬を迎えるのは1月なので長く旬を楽しめる果物です。

今月も給食ではりんごが出ます。子どもたちにも大人気です！