

きゅうしょくだより

9月

2024年8月30日(金)
ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



9/2(月)総合防災訓練があります

保育園では、備蓄食材を備えています。2歳児、幼児クラスは給食に備蓄食材を使用します。昼食に たけのこ飯(α米)を提供します。いつもと違った食事になりますが、訓練の一環になります。ご理解よろしくお願ひします。

◆旬の食材◆ ~さといも~

芋の中では最も低カロリー

山で採れる山芋に対し、里で採れる事から里芋と呼ばれ、中国を経て縄文時代に渡来した歴史ある野菜です。主成分はでんぷん質で加熱すると消化吸収が良くなります。高血圧予防にもなるカリウムは芋類の中でも一番多く、その他たんぱく質、ビタミン B・C、食物繊維が豊富で栄養価が高く、水分を多く含むので意外にも低カロリーです。



外皮はおしりをチェック。ふかふかしているものは傷んでいる。断面は赤い斑点や網目がなく白くつやのあるものが良い。

美味しい時期:9~11月
保存は乾燥と寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所へ

9月のリクエスト献立は、「ほしぐみ」さんからです。

今月から〈食育をもっと身近に考えるきっかけになれば…〉と考え、リクエスト献立の取り入れ方を変えてみることにしました！

5歳児が担任と相談しながら、昼食からおやつまでの一日分の献立を考えました。

- 主食: うめごはん …納豆ご飯とどちらにするか悩んで、多数決で梅ご飯になりました。
- 主菜: さけのしおやき …季節の食べ物が載っている本を見て、魚は「さけ」とすぐ決まりましたが味噌味にするか塩焼きにするかで意見が分かれ、話し合いと最後は多数決で塩焼きになりました🍣
- 副菜: こまつなのねばねばあえ …ご飯が梅になったので、みんなが好きな青菜と納豆の和え物にしたら？と先生が提案してくれ、みんなも賛成！とすぐに決まりました。
- 汁物: さといもとねぎとにんじんのみそしる …こちら本を見て、秋の旬の野菜を入れたお味噌汁になりました。
- おやつ: みたらしだんご …9月17日は十五夜にあたるので、この日に合わせておやつはお月見団子にします。



十五夜の由来は、中国の中秋節が発祥とされています。中国で行われる中秋節は月を眺めながらお茶や餅を食べるといふ行事が、平安時代に日本へ伝わりました。お月見団子は米粉で作った丸い団子です。団子を月に見立て、作物の収穫を月に感謝したり、豊作を祈ったりする日となりました。