

令和6年

9月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

フォーク・お箸を正しく使いましょう



まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋になりました。これからの季節「食欲の秋」がやってきます。美味しい野菜や果物がたくさん食べごろを迎えます。夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう！

安心できる非常食



①普段食べ慣れているもの

不安でいっぱいの子供達には、いつもの味で安心感を提供してあげたいものです。普段の食事やおやつと似たものを選びましょう。あめやおせんべいなど食べ慣れたおかしはほっとするようです。

②おいしいこと

災害時だからこそおいしさが大事。炊き込みごはんやパンの缶詰の種類も豊富で味もよくなっています。実際に食べてみて食べやすいものを見つけましょう。

③開封後すぐに食べられるもの

ライフラインが使えない場合やゆっくりと食事をとるための時間や場所がないこともあります。調理不要ですぐに食べられるものや、缶切りやハサミを使わなくても開封できるものを選びましょう。

保育園で備蓄をしている非常食で子ども達に人気のあったものを紹介！



☆救給カレー
ごはん入りで温めずにそのまま食べられる



☆ライスクッキーいちご
いちご味がしっかりするサクサクで食べやすい



☆缶deポーロニャ
軽い食感のデンッシュパン

その他アルファ化米はわかめごはんや炊き込みごはんなどの味がついていると良く食べています！

今月のお約束は「フォーク・お箸を正しく使いましょう」です。ご家庭でも食具の持ち方をお子様と一緒に振り返って確認してみましょう！詳しい食具の持ち方は栄養士や担任にお声がけください。



① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。	
② 上のはしを「1」の字を書くように、たてに動かす。	
③ もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。	
④ 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない。	

〈今月の旬の食材〉

里芋



里芋はガラクタンという食物繊維がねばりそのものです。芋類の中でも水分が多く含まれます。里芋を扱うときに手がかゆくなるのはぬめりの成分によるものです。ぬめりが出ないようにするには水気をしっかりふき取るか土を軽く落としてそのまま皮をむくのもおすすめです！ 煮物、揚げ物、サラダと色々な調理法があり、ねっとり・ホクホク・しっとりなど様々な食感を楽しむことができます！

☆お知らせ☆

9月11日はお弁当バイキングです。当日に大きいこぐま組・ぱんだ組・きりん組・ぞう組は食具（フォークや箸）と空のお弁当箱を持ってきてください。

🐾 レシピ紹介🍴

〈高野豆腐のから揚げ〉

(材料) (約4人分)

- | | | | | | |
|--------|----------|-------|------|------|------|
| ・高野豆腐 | 4枚 | ・しょうゆ | 大さじ2 | | |
| ☆ [| ・おろしにんにく | 小さじ1 | ☆ [| ・みりん | 大さじ2 |
| ・おろし生姜 | 小さじ2 | ・料理酒 | 大さじ2 | | |
| ・片栗粉 | 大さじ4 | ・揚げ油 | 適量 | | |

(作り方)

- ①高野豆腐を水で戻して、水気をよく絞る。
- ②一口大や3等分など好みの大きさに切る。
- ③☆の調味料に10分つけたあと、軽くしぼり片栗粉をまぶす。
- ④170°Cの油で表面がカリッとなるまで揚げたら完成！