

きゅうしょくしつからのおたより **9月1日**

今日の給食はごはん、ツナのチーズローフ、コーンサラダ、みそ汁、果物です。

9月1日は防災の日です。

みなさんは、大きな地震や火事になって、電気やガスが止まってしまった時の為の、火を使わなくても食べることのできる食べ物(非常食)を知っていますか？

今日は、ツナ缶やコーン缶などの長く保存ができる缶づめを使った献立ですよ。

今日のおやつは、すいとんです。

すいとんは、小麦粉の生地を手で干切る、丸めるなどして、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。大きな地震の後、食べ物がなくて大変な時に、簡単にできる料理として広まりました。よく噛んで食べて下さいね。

きゅうしょくしつからのおたより **9月2、16日**

今日の給食は切干大根の混ぜごはん、魚のパン粉焼き、サラダ、みそ汁、果物です。

切干大根の混ぜごはんは保育園では初めての献立です。

切干大根、油揚げ、人参を砂糖、醤油、塩で煮たものを、炊いたごはんと合わせます。

少し、お酢が入っているので、食欲が落ちている時でもさっぱりおいしく食べられますよ。

きゅうしょくしつからのおたより **9月3、17日**

今日の給食はごはん、五目卵焼き、ひじきの煮物、みそ汁、果物です。

ひじきはわかめや昆布と同じ海藻の仲間、海の中で育ちます。骨や歯を丈夫にし

たり、お腹の掃除をしてくれる働きがあります。今日は、ひじきと一緒に人参、油揚げ、

さやいんげんをだし汁と調味料で煮ました。

きゅうしょくしつからのおたより **9月4、18日**

今日のおやつは牛乳、納豆チャーハンです。

「納豆」は大豆を発酵させて作ります。今日は小さく切った人参と長葱、鶏挽肉、納豆を

炒めて、酒、塩、醤油で味付けをしてごはん混ぜました。納豆は炒めてもおいしいの

で、味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月7日

今日の給食はごはん・骨付さんまのやわらか煮(5歳クラス さんまの塩焼き)、
切干大根の煮物・トマト・みそ汁・果物です。

さんまは背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋は脂がのって一番おいしくなります。
体が細長くて、キラキラしているので刀のように見えることから、漢字で書くと「秋の魚」と書きます。元気な体をつくる栄養がたくさん含まれていて、血をサラサラにしたり、骨や歯を丈夫にしてくれます。

今日は、圧力鍋という特別な鍋を使って、生姜の汁と砂糖、醤油、酢、みりんを入れて煮ました。

酢を入れて煮ると骨までやわやかになるので、まるごと食べられます。

(5歳クラス)今日はさんまに塩をふってオーブンで焼きました。

レモンを絞るとサッパリとしておいしいですよ。魚には骨があるので、お箸で上手にとりながら食べてくださいね。

切干大根の煮物の「切干大根」は、大根を細く切り、外で干してよく乾かしたものです。
太陽の光を浴びた切干大根は、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやお腹のお掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれてます。よく噛むと切干大根の甘みがでてくるよ。

きゅうしょくしつからのおたより 9月8日

今日の給食はあんかけ焼きそば・南瓜の煮物・スープ・果物です。

あんかけ焼きそばは豚肉、玉葱、人参、ピーマン、白菜、もやし、なるとを醤油や砂糖を入れて煮て片栗粉でとろみをつけたあんを、オーブンで焼いたり、中華鍋で炒めたりした中華麺の上にかけてます。

南瓜の煮物の、かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬までおいしく食べられます。

かぼちゃの黄色いところは、風邪などの菌から体を守り、暑い夏を元気に過ごすための栄養(カロテン、ビタミンC)がたくさん入っています。調理士さんがおいしく煮て作ってくれましたよ。ほんのり甘いので、おいしく食べて下さいね。

今日のおやつは牛乳、コロコロごぼうとベーコンのおにぎりです。

小さく切ったごぼうとベーコンの味がしみた、おいしいおにぎりです。ごぼうは噛めば噛むほど味がします。そして、よく噛んで食べると、おなかの中の掃除をしてくれます。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 9月9日

きょう きゅうしょく さかな きつかや わふうさらだ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の菊花焼き、和風サラダ、みそ汁、果物です。

さかな きつかや きつか あき さきいろ しろいろ きく はな み
魚の菊花焼きの「菊花」とは、秋に咲く黄色や白色の菊の花の事です。見たことがあるかな？今日は、その菊の花に見えるように、ふわふわの卵をえのきたけと一緒にマヨネーズで味を付けて、魚(かじき)にのせてオーブンで焼きました。

きょう ぎゅうにゅう ここあ
今日のおやつは牛乳、ココアちんすこうです。

おきなわ でんとうてき かし めずら かし
ちんすこうは沖縄の伝統的なお菓子です。「ちん」は「珍しい」、「すこう」は「お菓子」で、「珍しい貴重なお菓子」という意味です。

ほいくえん こむぎこ ここあ さとう あぶら つか ここああじ つく
保育園では、小麦粉とココア、砂糖、油を使って、ココア味のちんすこうを作りました。

さくさく ぎゅうにゅう の か た
サクサクとしているので、牛乳を飲みながら、よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 9月10、24日

きょう ぎゅうにゅう にしょく にち くる こ にち あずき こ
今日のおやつは牛乳、二色おはぎです。(10日:黒ごま・きな粉、24日:小豆・きな粉)

おはぎには、あんこがたくさんついていますね。それが秋に咲く萩という花に似ているので「おはぎ」という名前がつきました。おはぎはお彼岸に食べるお餅です。

ひがん な むかし ひと みまも
お彼岸は、もう亡くなられた昔の人がみんなのことは見守ってくれているので、おはぎをお供えして、「ありがとう」と感謝をしてお墓参りをする日です。おはぎのあんこは小豆をことごとくにつく てづく ほか くる こ
コトコト煮て作った手作りです。あんこの他に、黒ごまや、きな粉があります。

きせつ た げんき あそ
季節のおやつを食べて元気に遊びましょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 9月25日

きょう ぎゅうにゅう つきみ だんご
今日のおやつは牛乳、月見団子です。

いちねん いちばん つき み じゅうごや ひ つき
1年で一番きれいなまるい月が見られる十五夜の日、お月さまのようにまんまるな団子や里芋、ススキなどをお供えして月を眺めます。

つきみだんご じょうしん こ こめ こな しらたま こ ごめ こな つか つく
月見団子は上新粉という米の粉と、白玉粉というもち米の粉を使って作りました。

すこ
少しもちっとしています。

みたらしあんと一緒に、よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月14、28日 にち

きょう 今日のおやつは肉みそうどんです。

あぶら しょうが いた しょうが かお にく たまねぎ いっしょ いた さけ さとう
油で生姜を炒めて、生姜の香りがしてきたらひき肉と玉葱と一緒に炒め、酒、砂糖、
しょうゆ みそ あじつ にく ゆ さい
醤油、味噌で味付けしました。この肉みそを茹でたうどんにのせて、冷ましたつゆをかけ
て、胡瓜、トマトを飾りました。

あつ しょくよく きせつ た こんだて
まだまだ、暑くて食欲があまりない季節に食べやすい献立です。

か た
よく噛んで食べましょう。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月15、29日 にち

きょう 今日のおやつは牛乳、ぶどう羹、菓子です。

ぶどう羹は、手作りのぶどうジュースに粉寒天を入れ煮て溶かして、冷蔵庫で冷やし
かためて作りました。手作りのぶどうジュースは、ベリーA(またはキャンベル)という種類
のぶどうを使って作ります。ぶどうを鍋で煮ると、きれいな紫色のジュースができますよ。
また、寒天は「天草」という海藻から作られていて、鍋で煮ると溶けてなくなり、冷やすと
かたまる不思議な海藻です。プルプルとしておいしいですよ。ぶどうの味を味わってくだ
さいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月30日 にち

きょう 今日のお給食は鮭ごはん、肉じゃが、みそ汁、果物です。

しゃげ りんご ほね しゃげ しお あじつ た あ
鮭ごはんは、焼いて骨をとってほぐした鮭をみりんとう塩で味付けをして、炊き上がった
ごはんにしるごまと一緒に混ぜ合わせたごはんです。

にく じゃが いも
肉じゃがのじゃがは「じゃが芋」のじゃがです。

ぶたにく いた たまねぎ にんじん いも しょうみりょう じる に かたくり こ
豚肉を炒めて玉葱、人参、じゃが芋を調味料とだし汁で煮て、片栗粉でとろみをつけて
食べやすくしました。

た
おいしく食べてくださいね。