

きゅうしょくしつからのおたより 9月3・17日

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、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。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、冷やすと固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 9月4・18日

きょう 今日のおやつは、ごはん、魚のオニオンソース、磯和え、みそ汁、果物です。

魚のオニオンソースは、生鮭に小麦粉をつけてオーブンで焼き、玉葱をよく炒めて作ったソースを上からかけました。玉葱は、時間をかけて炒めることで甘味がでてくる野菜です。今日のオニオンソースは、酢、醤油、そして少しだけ砂糖を入れて作りました。玉葱の甘味も味わいながら食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月5・19日

きょう 今日のおやつは、にゅうめんです。

にゅうめんは、そうめんを温かい汁に入れて食べる、奈良県で生まれた料理です。そうめんはその昔(奈良時代)、中国から作り方が伝わり、日本でも食べるようになりました。今日は、醤油で味付けした温かいだし汁に、豚肉、人参を入れて、胡瓜をそえました。ツルツルっとおいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月9日

きょう 今日のおやつは、うめみそおにぎりです。

うめみそおにぎりは、長葱、梅干しを油で炒めて、味噌で味をつけたものをご飯、白ごまと混ぜておにぎりにしました。8月のおたよりでも紹介しましたが、梅干の酸っぱい味は疲れた体や胃を元気にしてくれる力があります。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月11・25日



今日の給食は、まいたけ炊き込みごはん、魚の菊花焼き、三色和え、

みそ汁、果物です。

炊き込みごはんに入っている「まいたけ」は、きのこの仲間で、秋が一番おいしくなります。花びらのように、傘がひらひら舞って見えることから「舞茸」という名前がつけました。今日はまいたけと鶏挽肉に味をつけて、ご飯に混ぜました。まいたけのよい香りがしますよ。

魚の菊花焼きの「菊花」とは、秋に咲く黄色や白色の「菊の花」のことです。見たことはありますか？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（生鮭）にのせてオーブンで焼きました。

25日：今日のおやつは、二色おはぎ（小豆、きな粉）です。

おはぎには、あんこがたくさんついてますね。それが秋に咲く「萩」という花に似ているので「おはぎ」という名前がつけました。おはぎはお彼岸に食べるお餅です。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コトコト煮て作った手作りです。今日はあんこときな粉の二種類のおはぎを作りました。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12・26日

今日のおやつは、牛乳、チーズオニオンブレッドです。

「ブレッド」とは「パン」という意味で、今日は炒めた玉葱とベーコンをチーズと一緒に、ほんのりと甘い生地に混ぜて焼きました。お菓子のパンとは違う、おかずのようなパンですよ。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 9月13日

きょう 今日のおやつは、牛乳、おまんじゅうです。

9月13日は「十五夜」です。1年で一番きれいなまるい月が見られる十五夜の日は、お月さまのようにまんまるな団子や里芋と、ススキなどをお供えて月を眺めます。保育園ではまんまるなおまんじゅうを作りました。

中の黄色いあんこは、さつまいもで作った芋あんです。白い皮は、小麦粉、砂糖、水、油を混ぜて、よくこねて作りました。その皮を広げ、芋あんを一つ一つ丁寧に包んで蒸し器で蒸せば、手作りおまんじゅうのできあがり！ 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27日

きょう 今日のご飯は、ごはん、骨付きさんまのやわらか煮(5歳児クラス:さんまの塩焼き)、

きりぼしだいこんのもの じる くだもの
切干大根の煮物、すまし汁、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「秋の刀の魚(秋刀魚)」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、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らかくなるので、丸ごと食べられます。

(5歳児クラス) 今日にはさんまに塩をふってオーブンで焼きました。

れもん しぼ さっぱり 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。