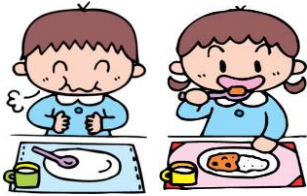


保護者様



わくわく ごちそう組だより

毎月19日は
食育の日です！

令和2年 9月18日

田島わくわく保育園

給食室 金子 原田 石崎

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋を感じるようになりました。田んぼでは稲刈りが始まり、もうすぐ保育園にも新米が届きます。天気の良い日は外で思いっきり遊んだり、運動会の練習も始まり子どもたちの元気な声が給食室まで響いてきます。体を動かす機会が多いとお腹も空くようになります。秋は、野菜や果物、魚などたくさんの食材が旬を迎えます。ごちそう組は、ますます張り切っておいしい給食づくりをしていきたいと思ひます。



こども達に大人気！！簡単に作れます。

きのこがおいしい季節です

秋のおいしい味覚「きのこ」店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーと言う事。便秘改善にも効果があります。さらにカルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べれないこどもには、シチューやカレー、グラタン、スパゲッティなどに入れたりバターで炒めると食べやすくなります。好きなメニューと組み合わせ秋の味覚を楽しみましょう。

なめたけの佃煮（4人分）

材料

えのきたけ 1袋 にんじん 1/2本

酒・みりん 大さじ1

しょう油 大さじ2 だし汁 適量

片栗粉 適量

作り方

- ①えのきは1cmににんじんは千切りにする。
- ②鍋にえのき、にんじんを入れひたる位のだし汁と調味料を入れ10分くらい煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。



お月見を楽しみましょう。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていた事から、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と葉先のとんがりに、邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓にならべて、お月見気分を味わってみましょう。



24日は「お月見特別献立」です

今回はお月見にちなんだメニューです。

- ・丸形パン（未満児はロールサンド）
- ・ハンバーグ ・スライスチーズ
- ・コールスローサラダ ・コーンスープ
- ・巨峰

おやつは 串団子とお茶です。

自分でパンに好きな具をはさみハンバーガーにして食べます。ご飯はいりません。お楽しみに～♪



