



わくわく

ごちそう組だより No.5

令和3年8月31日(火)
田島わくわく保育園
給食室 原田 阿部 石崎

真夏の暑さもひと段落、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。朝晩は涼しく感じられますが、日中はまだまだ日差しが強いことも多いので、朝起きた時、遊びの前後、入浴前後はしっかりと水分補給をしましょう。また、朝ごはんは脳を活性化してくれて身体を動かすエネルギーです。過ごしやすい季節になり、運動量も多くなるこの時期はしっかりと食べて元気いっぱい活動ができるようにしましょう。



ごちそうぐみ まめ知識 『十五夜』

十五夜は一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日で、毎年日にちが変わります。今年の十五夜は9月21日(火)です。



お月見ってなあに？

日本ではお団子やお餅、ススキや里芋などをお供えしてお月さまを眺めることを「お月見」といいます。たくさんのおいしい食べ物が食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますように・・・という「願い」を込めてお供えをしてお月見をします。

かぼちゃとちくわの甘辛

9/14(火)の
献立より



旬の食材 『枝豆』

5月～10月の長い間、途切れることなく様々な品種が出回る枝豆。新潟県の枝豆の作付面積は全国1位ですが、出荷量は7位。つまり、たくさん作って、家族、親戚、知人でたくさん消費してしまうのです。枝豆は収穫をするとあっという間に鮮度が落ちてしまいます。そのため、買って来たらすぐに茹でるのがオススメ。採れたての美味しい枝豆は新潟県のソウルフードと言えますね。枝豆は大豆よりビタミンAやビタミンCが豊富で低カロリー。保育園でもおやつに登場しますので、お楽しみに♪

《4人分》

- かぼちゃ 300g
- ちくわ 2本
- 揚げ油 適宜
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- 酒 小さじ1
- いりごま 少々

《作り方》

- ① かぼちゃは種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② ちくわは輪切りにする。
- ③ かぼちゃとちくわを油で揚げる。
- ④ 鍋にAの調味料を入れ、煮立たせ、③のかぼちゃとちくわ、いりごまを入れ、からめる。

A



お弁当のおかず
ぴったりです！



9月22日(水)は お月見特別献立です。

※完全給食です。白飯はいりません。

未満児はコップ、以上児はコップ、箸を忘れずに☆

