

給食だより

2017年9月



さんいく保育園有明

重田奈々子

残暑の厳しい日がまだまだ続きますが、朝夕は過ごしやすくなってきました。これからは実りの季節です。この時期ならではの味を保育園でも取り入れていきたいと思ひます。

★秋においしい食材★

食欲の秋、実りの秋、一年のなかでいちばん食べ物がおいしい時期です。秋から冬にかけて美味しい旬の食材がたくさん登場してきます。

きのこ類

しいたけ、しめじ、えのきたけ等
低エネルギーで
ビタミンや食物繊維が豊富

いも類

さつまいも、里芋等
カリウムや
食物繊維が豊富
さつまいもにはビタミンC
が多く含まれる

魚類

さけ・さんま・さば等
DHA・EPA・ビタミンDが豊富
ビタミンDはカルシウムの吸収を
高める働きがある

～9月の献立から～

給食では子どもたちに季節の味を伝えていきたいと思ひ、毎月旬の食材を中心とした献立を考えています。今月も旬の食材を使った献立が盛りだくさんです！

9月4日

★鮭おにぎり★

定番のおやつメニュー『おにぎり』に旬の味が登場！！焼いた鮭を丁寧にほぐし、周りにたっぷり振りかけました。一口ほおばれば…笑顔あふれる美味しさです☆

9月7日

★さつまいもプリン★

旬のさつまいもをプリンに！卵は使用せず、ゼラチンで固めています。甘くてちょっぴり苦いカラメルソースも添えて…。この時期限定のおやつメニューです☆

9月5日

★きのこご飯★

様々なきのこを使った炊き込みご飯です。きのこは一度煮てから、米と一緒に炊き上げます。口いっぱい広がる秋の味覚をどうぞお楽しみください。



9月15日

★さばのみそ焼き★

子どもに大人気の一品です。人気の秘密はほんのり甘い味噌☆旬のさばに味噌を塗って焼き上げれば、香ばしい香りが食欲をそそります！

梅干しが完成しました！！

はと組で6月より取り組んでいた梅干し作り。約2ヶ月の期間を経て、ついに完成いたしました！！最終工程の天日干しを終え、完成を告げると、「いーい」と大喜びの子ども達☆一足お先にはと組のみんなでいただきました。自家製の梅干しはちょっぴり酸っぱかったようで、顔をしかめる子も。日程は未定ですが、保育園のみんなにも振舞う予定です。どうぞお楽しみに☆

★今月の食育★

9月13日にひつじ組で『プチパンケーキ作り』を行います。生地を作るところからデコレーションまで、自分たちで行います。ひつじ組にとっては初めてのクッキング☆どんなプチパンケーキが出来上がるのか…今から楽しみです☆



さんいく恒例

流しそうめん



8月1日に全園児対象で「流しそうめん」を行いました。天気が心配される中での実施となりましたが、みんなの願いが届き、全クラス流しそうめんを楽しむことが出来ました。

乳児クラスのお友達は流れてくるそうめんに戸惑う姿も見られましたが、みんなすくい上げると嬉しそうなお顔をみせてくれました☆

幼児クラスのお友達は今年で3回目ということもあり、構えもバッチリ！上手にすくっていました。そうめんをすくった後は8種類の食材から好きなものを選んでトッピング☆子どもたちは自分だけの味を楽しんでいました！！

来年は天気に恵まれ、青空の下流しそうめんが楽しめるといいですね☆

