



9月食育だよ!

十五夜さんには里芋を食べよう!

中秋とは、旧暦の8月15日を指し、1年を通して最も月が美しい時期です。また、中秋の名月は、サトイモやサツマイモの収穫時期に当たることから、「芋名月」とも呼ばれます。豊作を祝う祭りのような意味も込められていました。今年の十五夜は9月10日土曜日なので、園では前日の9日(金)にぶどう組が月見団子を作り、給食には筑前煮に里芋が入っています。



食欲の秋・読書の秋…

食育絵本を読んでみませんか?

お子さんに食育をしなきゃ!でも、なかなか難しい…と思っている方も多いと思います。食べ物が出てくる絵本を読むだけでも十分食育になりますよ!



千ジャガロースレシピ(1日献立)

材料

★豚肉	200g	じゃがいも	80g
★にんにく	2かけ	にんじん	40g
★しょうが	適量	ピーマン	60g
★しょうゆ	大さじ1/2	油	適量
★お好みで片栗粉		しょうゆ	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		片栗粉	小さじ1
		ごま油	適量

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・ピーマン・豚肉は細切りにします
- ② じゃがいもとにんじんは電子レンジであらかじめ加熱しておくとう火が通りやすいです
- ③ にんにく・しょうがはすりおろして★の調味料で下味をつけます
- ④ フライパンに油を入れて、熱したら、肉を入れて炒め、色が変わってきたら、じゃがいも、にんじん、ピーマンを入れて炒め、しょうゆ・砂糖で味をつけます
- ⑤ 具材に火が通ったら、火を弱め、水溶き片栗粉でまともめ、仕上げにごま油を回しかけたら、完成!

今月はぶどう組職員が考えたメニューを取り入れました♪

わかめごはん 嶋野メンチ トマト 春雨サラダ 麩のみそ汁 ミニゼリー



ぶどう組の様子

お日様農園の夏野菜(きゅうり・トマト・じゃがいも)が豊作でした。売り物のようによくできて、みんなでおいしくいただきました。すいか2玉も甘くておいしかったです。玉ねぎはこれから試食する予定です。また、苦手なものを頑張れる子が増え、「給食全部食べたよ」「給食おいしかったよ」と報告してくれるぶどう組さんです!

嗜好調査・食育アンケートのご協力をお願いします。

年に一度、子どもたちの嗜好を把握し、給食に生かすため、また食のお悩み解決のヒントとなればと思い、アンケート調査を行っています。ご協力をお願いいたします。