

# 9月 給食だより

平成30年9月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。これからの時期は活動量が増え、食欲もぐんとアップ！する頃ですね。夏の疲れをためないように一日三食しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。食事からも季節を感じられるよう給食の食材にも秋の味覚を取り入れていきたいと思えます。

## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かさないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



## ～鮭の南蛮漬け～

【大人2人・子供2人分】

- ☆塩鮭…4切
- ☆片栗粉…適量
- ☆油…適量
- ◎玉ねぎ…50g
- ◎にんじん…25g
- ◎ピーマン…15g
- △砂糖…小さじ1
- △酢…大さじ1と1/2
- △しょうゆ…大さじ1
- ◎だし汁…100ml

### 【作り方】

- ①鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマンを千切にし、だし汁で野菜に火が通るまで煮る。
- ③△の調味料で味付けをする。味を整えたら粗熱をとる。
- ④①で揚げた鮭を③の中に漬け込み、野菜と一緒に器に盛り付けて完成。



## ひまわり組 夏野菜スタンプ

夏野菜の栽培を行ったひまわり組さん。栽培した種類の夏野菜、なす、ピーマン、オクラを使ってスタンプを制作を行いました。まずは野菜の切り方、いちょう切りや小口切りなどを紹介しました。「この切り方は給食に入っている形とおなじだね～」と気づき話す姿がみられました。野菜の断面や、切り口からそれぞれ想像をし「観覧車」や「信号機」などに見立てている子もいました♪色々な絵の具の色を使いながら制作を楽しんでいました。



## ★食育集会★

8月のテーマ 【夏の風物詩について知ろう！】

8月の食育集会では、夏の風物詩について知ろうをテーマにスイカ割りを行いました。当日までにひまわり組とゆり組では「目隠し」を製作し、スイカ割りを心待ちにしている様子がありました♪スイカが割れるまでみんなで声援を送りとても盛り上がりました！スイカはお昼においしく頂きました。スイカを食べるとなんだか涼しくなったような気がしますが、実際に体を冷やす効果があります。また疲労回復や利尿作用も効果があります、これほど夏にぴったりの食べ物はありませんね。

