たべるのだいすき

柏木保育園
給食だより
R１・９月号

食　欲　の　秋　で　す！

気づけば秋の気配を感じるこの頃です。子ども達の成長は大きく、園庭で元気一杯にかけっこをする子や遊具で遊んでいる子の姿を目にします。給食を残す子も少なく、登園時朝の挨拶後「今日の給食はなんですか？お昼のデザートは、おやつはなんですか？」と聞いてくる子ども達もいます。給食・おやつを楽しみにしている声を聞いた時大変嬉しく思います。

収穫野菜でのクッキング

８月２９日（木）にひまわり組さん・さくら組さん・ちゅうりっぷ組さんが、保育園の菜園からじゃが芋・きゅうり・トマト・ピーマン・パプリカ・枝豆を収穫し、「夏野菜カレー・ちぎりキャベツサラダ・たたききゅうり漬け」を作りました。野菜を切菜するだけではなく、卓上コンロ・鍋で野菜を煮込み、カレールーをいれて夏野菜カレーを作りました。「自分達でできた。」という達成に満ちあふれていました。とても美味しくできました。

♪ひまわり組さんは、じゃが芋・ピーマン・パプリカを包丁を使い一口大に切りました。包丁の使い方も上手で、丁寧に切っていました。[お家にも子ども包丁あるんだよ！ママのお手伝いしてるよ」と自慢げなお顔でお話している子ども達もおりました。（頼もしいですね。）

♪さくら組さんは、人参の型抜き・枝豆のさやからの豆とり・麺棒で叩いてのたたききゅうりを作りました。人参が硬い為型抜きに苦労しました。でもお星さま・お花など可愛い人参がカレーの具材として輝いていました

♪ちゅうりっぷ組さんは、キャベツをちぎり、サラダを作りました。可愛い指先でちぎる姿は、真剣な姿が見られました。収穫したトマトを湯むきし、トマトを袋に入れてにぎにぎしてつぶし、カレーの具材にひと役かいました。

お弁当の日

１０月より月１回、お弁当の日があります。行事都合により曜日は限定されません。毎月配布している献立表にてお弁当の日をお知らせ致します。すみれ・すずらん組さん、１０月からお弁当の日があります。

（バランスの良いお弁当）

量は、ちょっと少なめに「食べきった」という達成感を子どもが味わうことが大切です。ご飯・パンとおかずを５：５の割合になるように肉・魚・卵などのタンパク質のおかず、野菜も入れ別容器にデザートの果物があるといいですね。

その日の朝に炊いたご飯、加熱調理したおかずをお弁当に詰めてください。子ども達は、とてもお弁当を楽しみにしてます。栄養の不足分は、おやつや夕食で補えば良いので、栄養のバランスに過敏になりすぎることはありません。

旬の食材献立

（9月の旬の食材）

トマト･さつま芋･しめじ･かつお･鮭･ぶどう

（9月旬の食材を使った献立）

9月2日スイートポテト
9月3日ぶどう
9月4日鶏ごぼうご飯（おすすめメニュー）
9月5日さつま芋みそ汁・ハニートマト
9月6日チキンしめじグラタン
9月9日ぶどう
9月10日鶏肉トマト煮
9月11日きのこクリームパスタ
9月13日月見ハンバーク（十五夜）
9月19日おはぎ（お彼岸）

クッキングに挑戦

鶏ごぼうご飯

（４人分材料）
・米２合、ごぼう１本、人参２０ｇ、鶏モモ肉５０ｇ、しめじ５０ｇひじき１０ｇ　、油大さじ２
・調味料　醤油大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ2

（作り方）
①米を洗い、30分から１時間吸水させた後ざるでしっかり水を切る。
②ごぼうは、ささがきにして、人参は小さめのせん切り、しめじは細かく刻む。
③鶏モモ肉は小さく切り、油で炒める。
④ひじきは水で戻し細かくきる。
⑤ごぼうが柔らかくなるまで炒め、人参、しめじ、炒めた鶏肉、ひじきを炒め醤油、酒、みりんで味付け１０分ぐらい煮る。
⑥米は炊飯器分量の線まで煮汁と水を入れ、⑤の具材をお米の上にのせ炊飯する。