



たべるのだいすき



柏木保育園

給食日より

R5・9月号



残暑が続く9月、暦の上ではもう秋です

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上ではもう秋です。そして、秋は実りの季節！たくさんの食材が次々に旬を迎えます。夏の暑さにバテて減退気味だった食欲も回復してくる時期なので、ぜひ子ども達には秋の美味しい食材をたくさん食べてもらって、体も心もますます成長して欲しいですね。



フルーツポンチクッキング

先月18日、ひまわり組でフルーツポンチ作りを行いました。もも、パイナップルを包丁でカットしてもらいましたが、夏野菜カレー作りに続き2度目の包丁の使用ということもあり、とても上手に使うことができていました。また、スイカ1玉を半分に切り、専用のスプーンで丸くり抜く作業もしてもらいましたが、大きいスイカをくり抜く作業が楽しかったのかみんな大盛り上がり！「種がいっぱいあるね」「スイカの甘い匂いがする」など、スイカに触れて楽しんでいました。

みんなにくり抜いてもらったスイカは器にし、その中にカットしてもらったフルーツを入れて、半玉にはサイダー、もう半玉にはシロップを注ぎ、午後のおやつで美味しく食べました♪



くり抜き名人現る!?

最初は上手にくり抜けなかった子ども達ですが、大人が見本でまん丸にくり抜いたスイカを見て火が付いたのか、どうやったら綺麗に丸くり抜けるかそれぞれ試行錯誤し、1玉くり抜き終わる頃にはみんな上手にくり抜けるようになっていました(^ ^)

☆レシピ紹介☆

鶏ごぼうご飯

(大人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ごぼうはさがきにして、人参は小さめの千切り、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切る。
- 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、みりんを味付け10分くらい煮る。
- ⑥米は炊飯器分量の線まで煮汁と水を入れ、⑤の具材をお米の上のせ炊飯する。

旬の食材献立

9月の給食で取り入れています♪

- ・きのこ類
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・里芋
- ・鮭
- ・梨
- ・柿

