



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・9月号



食欲の秋！

蒸し暑さの中にも秋の気配が少しずつ感じられる今日この頃です。夏の疲れが出やすいこの時期は体をゆっくり休ませて、元気に秋を迎えられるようにしましょう。そして、秋は実りの季節です！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。



フルーツゼリークッキング

先月27日、ちゅうりっぷ・さくら・ひまわり組でフルーツゼリーのクッキングを行いました。自分のカップにみかん缶、もも缶、パイナップル缶、メロン、ぶどうの中から好きな果物を5個選んで入れ、そこにサイダー味のゼリー液を流し入れます。さくら・ひまわり組さんはトッピングのクラッシュゼリーに使うオレンジの果汁も絞ってくれました。給食室の冷蔵庫で冷やし、午後のおやつとして食べました。自分の好きな果物が入ったゼリー、とても喜んで食べてくれました。



十五夜

十五夜は収穫した農作物をお供えして、きれいなお月様を眺めます。今年の十五夜は9月21日。園でもりんごや梨などをお供えをして、子ども達に十五夜について知らせる予定です。お月見を通じて、収穫できることに感謝する気持ちを伝えていければいいですね。



旬の食材献立

(9月の旬の食材)

梨、ぶどう、りんご、大根、ごぼう、きのこ、チンゲン菜、菊

(9月の旬の食材を使った献立)

- 9月1日 ぶどう
- 9月2日 南瓜ソテー、りんご
- 9月3日 しめじのみそ汁
- 9月6日 なすのみそ汁
- 9月7日 オクラの納豆和え、ぶどう
- 9月8日 梨
- 9月9日 りんご
- 9月10日 大根のみそ汁
- 9月14日 大根の煮物、梨
- 9月15日 大根のみそ汁、ぶどう
- 9月16日 りんご
- 9月17日 なめこのみそ汁
- 9月21日 大根のみそ汁、梨
- 9月22日 ぶどう
- 9月24日 菊のお浸し
- 9月27日 金平ごぼう、チンゲン菜のお浸し
- 9月29日 大根の炒め煮、りんご
- 9月30日 梨

クッキングに挑戦

野菜ケーキサレ

※ケーキサレとは、甘くない食食用ケーキのことです。9/3(金)のおやつで出しました。

<材料>

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・牛乳 100ml
- ・たまねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・にんじん 4センチくらい
- ・ベーコン 2枚くらい
- ・ピザ用チーズ 1/2カップ

<作り方>

- ①野菜、ベーコンはすべて角切りにする。
- ②ホットケーキミックスと牛乳を入れて混ぜ、①とピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ③型に流し入れ、180℃のオーブンで20~30分焼く。

