

9月



きゅうしょくだより

はるひ野保育園

9月になり、暦の上では秋になりますが、暑い日が続きますね。今月も残暑を乗り切るために、食べやすく、食欲がわくような献立をたくさんとりいれています。

9月1日の『防災の日』にちなんで、今月提供するカレーライスのご飯は、備蓄の「α米」を使用します。ライフラインが止まった時でも、水でも作ることができるご飯です。子どもたちに、この日の給食を通して災害時の食事にも関心を持ってもらえたらと思います。給食室では、調理の経験ができるということで、いざ、という時も安心です。「α米」の他にも、「クラッカー（ルヴァン）」や「乾麺（うどん）」等も、毎月使用するので、ローリングストック（日頃から使用しているものを少し多く備えること）をしています。ご家庭でも使用頻度の高い缶詰など、ローリングストックすると、非常食としても役に立つのではないのでしょうか。

8月はくじら組さん、いるか組さんで「モロヘイヤ」の葉を茎から外すお手伝いをしてもらいました。お浸しになった「モロヘイヤ」を食べて、くじら組のお友だちは、お手伝いの時はサラサラしていたモロヘイヤの葉が、調理したらネバネバになるという変化に気付いたそうです。

●今月の献立：お彼岸におはぎ、十五夜にお月見ドーナツなど行事にちなんだおやつを取り入れました。また、残暑の厳しい時期なので、食べやすく、食欲がわくようなメニューを取り入れました。

～鶏肉のさっぱり煮、カレービーンズ、生揚げのカレー炒め、サワークラフト、酢の物、トマトときのこのマリネなど～
世界の料理を子ども向けにアレンジして取り入れています。

～タイのパパオ風ライス、フランスのラタトゥイユなど～

ラタトゥイユはフランスの郷土料理で夏野菜を煮込んだものです。保育園では、なす・玉ねぎ・ズッキーニ・人参をオリーブオイルで炒めてベーコン、にんにくの風味で食べやすく仕上げます。

●今月の食材：鮭、さつまいも、きのこ類、チンゲン菜、豆類（小豆・大豆）、梨、りんごなど

秋の味覚として知られるさつまいもは、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。食物繊維にはおなかの調子を整える効果があります。今月はさつまいもを味噌汁やお月見ドーナツで味わいます。

●今月の新メニュー

「黒みつ黄名粉ポップコーン」：子ども達に人気のある黒みつと黄名粉を組み合わせた新しい味のポップコーンが登場しました。保育園で手作りの黒みつと黄名粉をまぶして和風に仕上げました。

「お月見ドーナツ」：十五夜の芋名月にちなんで、生地にさつまいもを練りこみお月様に見立てたドーナツにしました。

夏バテしていませんか？

まだまだ残暑が厳しいですが、夏の終わりの夏野菜や食欲がわくような香辛料を使って、夏バテを予防しましょう。

夏野菜を使用したラタトゥイユにもしている「なす」には、カリウムというミネラルが多く含まれています。カリウムは摂りすぎた塩分を外に出してくれる働きがあります。暑い時期は塩分を補給することも大切ですが、カリウムを摂って体の調子を整え、残暑を元気に過ごしましょう。

ラタトゥイユ（4人分）

- ① なす（2本）は一口大に切り、水にさらしておく。
- ② 玉ねぎ（中1/2ケ）、ピーマン（小2ケ）、ズッキーニ（1/2本）、人参（中1/4本）は一口大に切り、ベーコン（2枚）は千切りにする。にんにく（少々）はみじん切りにする。ホールトマト缶（160g）は1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら、ベーコン、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす、ピーマンを加えて炒める。
- ④ ③がややしんなりしたら弱火にし、ホールトマト缶・コンソメ（1.5g）・水（1/4カップ）・塩（ひとつまみ）・砂糖（小さじ2）を加えて煮込む。