



令和 8 年度

給食便り 9 月

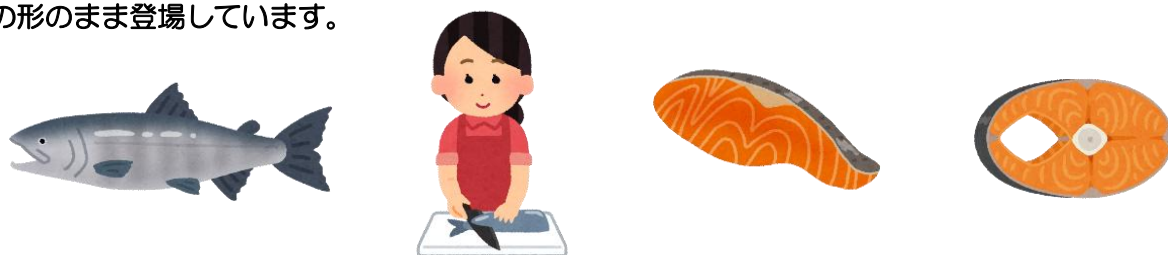
幼保連携型認定こども園
歌敷山保育園

9 月は暑さが残る一方、少しずつ秋の気配も感じられる季節です。夏の疲れ出やすい時期でもあるので、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。秋の味覚も少しずつ楽しみたいですね。

今月は『給食で食べる食材の形』について学びます。

普段何気なく食べている給食には、さまざまな形に切られた食材が使われています。

例えば、人参には『いちょう切り』『短冊切り』『千切り』『乱切り』など、料理に合わせて色々な切り方があります。また、魚も骨や内臓を取り除いて食べやすい大きさの「切り身」や、わかさぎなどは魚の形のまま登場しています。



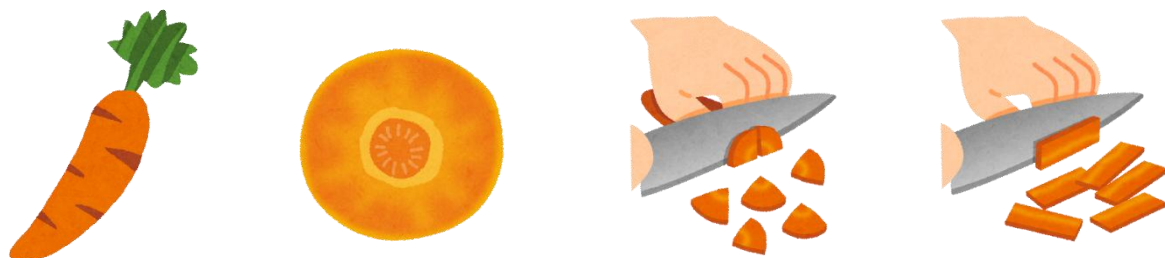
今回の食育では、子どもたちが普段食べている食材の『形』に注目し、もとの食材がどのように形を変えて給食に使われているのかを学びます。

「この人参はどうしたらこのかたちになるのか？」

「みんなが普段食べている魚はもともとどんな形をしていたのか？」

食材の形に目を向けることで、食べ物への興味や給食ができるまでの過程を知るきっかけになればと思っています。

ご家庭でも食事の際に「今日の人参はどんな形かな？」など、ぜひ食材の形に注目してみてください。



＊＊9 月の郷土料理は「愛知県」です＊＊

<メニュー> 味噌カツ 茹でキャベツ 味噌おでん風 きしめんのすまし汁

🍲 今月の献立より 🍲

「きしめんのすまし汁」のレシピ（4 人分）

【材料】	【作り方】
きしめん 1 玉	① 鍋にだし袋に入ったいりこ水を入れ、30 分ほど置いた後弱火にかけ沸騰してから 5 分程煮出していりこを取り出し、だしを完成させる。
わかめ 3 g	② 若布は水に戻しておく。うすあげと青ねぎをカットしておく。
うすあげ 1 枚	③ だし汁を沸騰させ、調味料を入れ、味を調える。
青ねぎ 2 本程度	④ ③にきしめん、うすあげを入れ沸騰したらわかめと青ねぎを入れる。
砂糖 小さじ 1 弱	⑤ うどんに火が入ったら完成。
酒 小さじ 1	
みりん 小さじ 1・2/3	
薄口しょうゆ 大さじ 1・1/3	🍷園ではいりこだしですまし汁・味噌汁を作っていますが、かつおだしなどでもおいしく仕上がります🍷
いりこだし 800ml	

食育

8 月の食育では「水分の摂り方」について話しました。ペットボトルに入った色水を見せながら、みんなの体の 70%は水分でできていることを説明しました。

水分を摂らないとどうなると思う？と質問すると、「熱中症になる！」「しんどくなる！」といった答えが聞こえました。じゃあどんな時に飲んだらいいかな？と聞くと、「朝起きた時！」「外で遊んだ後」と答えてくれました。それ以外にも「歩いて園に来た時やお家に帰った時」「ご飯を食べる時」「水遊びをした時」など、夏はみんなが気付かないうちに汗で水分が減ってしまうので、喉が渇いてなくても水やお茶をこまめにとることが大事だと伝えました。まだまだ暑い日が続きますので、意識してしっかり水分をとっていきましょう。

🍷給食室より🍷

今年もとても暑い 8 月でした。食欲が落ちる日もあったかもしれませんが、食べているところを見に行くと、いつも「おいしいー！」とにこにこ笑顔をみせてくれます。

今月は発酵食品を使ったおやつが登場しました。「塩こうじビスケット」と「味噌パウンドケーキ」です。いつもと少し違う風味と見た目でしたが、おかわりまで完食となり、たくさん食べてくれました。

発酵食品には、食材のおいしさを引き出したり、腸内環境を整えるのに役立つものが多いです。今後も積極的に給食に取り入れていきたいと思っています。

8 月の人気メニュー

チキン南蛮 冷やしそうめん スタミナ丼 えび天丼 鶏のから揚げレモン漬け ねばねば和え

塩こうじビスケット 味噌パウンドケーキ ソーダゼリー シュガートースト

＊給食サンプルの下に、人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルしています。今月は『おとっとと風』です。