



令和5年度 給食便り 9月

幼保連帯型認定こども園
歌敷山保育園



残暑も少しずつ和らぎ、秋の気配も感じ始めます。秋になると、旬の魚や野菜がたくさん出回りまし、食欲も戻ってくるので、季節のおいしい食材をおいしく食べて、好きな食べ物が増えていくといいですね。

今月の給食だよりは「十五夜について」です。

一年でいちばんきれいなお月さま

旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。

今年の十五夜は、9月29日(金)です。
給食でも、おやつに【お月見クッキー】がです。
ウサギの形をしたかわいいクッキーです。
楽しみにしててください♪

また、お団子以外の食べ物では、
🍷 卵を月に見立てた【月見そば】
🍷 秋の収穫物【栗・里芋・さつまいも】などを使った料理
🍷 里芋・人参・大根などで【体の温まるけんちん汁】
などを食べてみてはいかがでしょうか🐰

作ってみよう! 月見団子

作り方 (15個分)

- ①上新粉 150g にめるま湯 120ml を少しずつ加えてこねる。
- ②耳たぶ程度の固さになったら、15等分して丸める。
- ③たっぷりのお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいでテリを出す。

※月見団子を食べる場合は、誤えんに十分注意を。小さく切るとともに、「よくかんでね」と声をかけ、見守りながら食べるようにします。豆腐を入れると食べやすくなります。

供え方

月見団子は一年の月数 12個 (うるう年は 13個) を三方に載せてお供えするのが一般的です (十五夜にちなんで 15個とする場合もあります)。

🍴 9月の世界の料理は【フランス】です 🍴

メニュー：パン 鶏肉のプロバンスソース クスクスサラダ ジャがいもとベーコンのキッシュ ジュリエンヌスープ
「クスクスサラダ」のレシピ (4人分)

【材料】		【作り方】	
クスクス	120g	①	熱湯を用意しボールに入れたクスクスに熱湯を注ぐ。ラップをして、10分ほど置く。
セロリ	1本	②	セロリ、きゅうり、パプリカを細かめの角切りに切る
きゅうり	1本	③	ドレッシングを混ぜ合わせる。
パプリカ	1/2個	④	10分置いたクスクスをほぐし、②③を混ぜ合わせて完成。
熱湯	120ml		
【ドレッシング】			
オリーブオイル	大さじ1	※トマトや粉チーズ、レモン汁、にんにくとも相性のいいサラダです。	
酢	大さじ1	パセリやねぎの薬味を入れても♪	
砂糖	小さじ1		
塩こしょう	少々		

8月の食育：【水分の摂り方・夏野菜について】クイズ形式で学びました🍷。
夏の野菜の断面写真を見て、何の野菜か当てて楽しみました。園でも収穫している野菜のトウモロコシ🍷やピーマン、きゅうり🍷はすぐにわかりましたが、なじみが少ないズッキーニやミョウガが難しく苦戦をしていました。

🍷 給食室より 🍷

今年の8月も暑い日が続きましたので、さっぱりとしたメニューとして、「彩りそうめん」や「あじの南蛮漬け」「もやしと大葉のナムル」を入れていました。

また、旬の食材であるゴーヤ・モロヘイヤ・オクラ・大葉・なす・トマトなどを多く使い、園でとれた夏野菜も給食に使用しました。みんなで育てた野菜なので、野菜たっぷりのメニューもいつもよりたくさん食べてくれました!

ナス・トマト・ピーマンを入れた「麻婆夏野菜」モロヘイヤ・オクラ・納豆を混ぜた「ねばねば和え」南瓜・トマト・枝豆・コーンを加えた「挽肉と夏野菜のカレー」どれもよく食べてくれたメニューです。夏野菜は栄養があるだけでなく、水分補給や体を冷やす効果もありますので、ぜひご家庭でも作ってみて頂きたいです。

また、夏らしいおやつとして、「ソーダゼリー」「焼きもろこしおにぎり」をメニューに入れ、夏らしさをおやつでも感じてもらいました。ソーダゼリーは、「ソーダの味がする!」や焼きもろこしおにぎりは「しょうゆのとうもろこしおいしい」とうれい言葉が聞けました。

8月の人気メニュー：たらのコロケ・鶏の唐揚げレモン漬け・帽子パン・お好み焼き・焼きもろこしおにぎり

※給食サンプルの近くに、人気メニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。
今月は「帽子パン」です。