



9月は夏から秋へと移り変わる季節。食材も少しずつ秋の味覚が顔を出し、給食にも旬の恵みが増えてきます。夏の疲れで体調を崩しやすい時期、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

<お米について>

世界三大穀物のひとつ、日本では300種類の主食用品種が、地域の気候や水に合わせて作られています。お米は炭水化物(エネルギー源)だけでなく、良質なタンパク質やビタミン、ミネラルも含むバランスの良い食材です。



☆もみ殻だけを脱穀した玄米は「完全栄養食」と呼ばれています。

<お米が変化した食品>

お米は主食としての「ごはん」の他にも、せんべいやだんごのようなお菓子、調味料であるお酢や日本酒など、さまざまな加工食品があります。

お米のできる食品



≪9月の絵本料理≫

オムライスパーティー

<どんなお話?>

畑で収穫したトマトをおすそわけ、お礼にもらったいろんな野菜でオムライスを作るお話です。



☆オムライス☆<材料2人分>

- ・卵 4個 ・温かいご飯(茶碗2杯分) ・鶏もも肉 1/3枚 ・玉ねぎ 1/4
- ・牛乳 大さじ1 ・トマトケチャップ 大さじ4 ・バター、塩こしょう、油 適宜

<作り方>

- ① フライパンにバターを溶かし、1.5cm角に切った鶏肉、1.5cm四方に切った玉ねぎを炒める。鶏肉の色が変わり、玉葱が透き通ったら塩こしょうをふって混ぜる。
- ② ①を中火にし、ご飯を加えてほぐしながらトマトケチャップを加え、全体になじんだら火を止め、ボールなどに取り出す。
- ③ 1人分ずつ作る。別のボールに卵2個を割り入れ、牛乳大さじ1と塩少々を入れ、白身と黄身が混ざるまでしっかり溶きほぐす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ強めの中火にかけ、1分ほど熱する。③を一度に加え、フライパン全体に広げる。
- ⑤ 卵の中心が半熟状になったら火を止める。チキンライス 1/2を卵の中心よりもやや手前にラグビーボールのような形にのせる。差し込んだフライ返しを手前に起こしながら卵をそっと持ち上げ、チキンライスをおおようにそとにかぶせフライパンの側面にかかる押し当てながら形作る。
- ⑥ お皿に盛って出来上がり。

今月の食育(3～5歳児)は7日(月)から11日(金)の予定です。

8月の食育より

～夏野菜を食べましょう・夏の水分の取り方～

- ・夏野菜はたっぷり水分を含んでいます。
- ・喉が渇く前に、こまめな水分補給。
- ・コップ一杯を飲み干す量の水分補給をしましょう。

夏野菜を栽培しているので、絵を見ると野菜名をすぐに答え、興味を持って話を聞くことができました。たくさんの水分を含んでいる夏野菜を食べようねと話すと「朝トマト食べた!」「胡瓜が好き」という声、野菜からも水分補給が出来ることを学びました。



8月はミートローフ、カルピスポンチが人気でした。