



給食だより 10月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

残暑が厳しい夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。秋は、お米や野菜など収穫できるものがたくさん！「食の実り」を楽しめる季節です。ご家庭でも栄養バランスを考えて旬の食材「食の実り」を取り入れましょう！今月の食育はお米、野菜がテーマです。

<お米>

給食の配膳をお手伝いしながら子どもたちの食事を見えています。上手にスプーンやお箸でお米を1粒残らず綺麗に食べている姿がとても印象的です。

お米は①田起こし(土作り)②苗の準備③田植え④水抜き⑤刈り取りが作業工程になります。お米の種類や栽培方法によって異なりますが、機械化が進んだ現在でも簡単な作業ではありません。農家が丁寧に作ってくれたお米！大事においしく食べましょう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	田んぼの準備・苗づくり				田植え・管理				収穫			
作業		土作り		種稔準備 苗床準備	播種 基肥・代掻き	田植え		穂肥		刈り取り 乾燥・調整	土作り	
水管理					深水	浅水	中干し	間断かんがい	落水			

<野菜はどうやってできる？>

オクラ、トマト、ピーマン等園庭でも野菜作りをしています。子どもたちは色づいた野菜に優しく触れ食べごろを相談していました！季節関係なく食べることのできる野菜ですが種蒔き、植付、収穫にはちゃんと時期があります。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キャベツ												
はくさい												
チンゲン菜												
ねぎ、玉ねぎ												
小松菜												
大根												
にんじん												
かぶ												
枝豆												
トマト、ミニトマト												
なす												

米 (ササニシキ、ひとめぼれ他) ※お米の提供は年間通して行えます。

春 芽みのある食べ物が多く、ぽつぽつと芽生え始める時期です。

夏 水分が多く、身体を冷やしてくれる食べ物が多くなります。

秋 糖質や脂肪の多い食べ物が多くなります。

冬 身体を温めてくれる食べ物が多くなります。

<<10月の郷土料理(山口県)>>

けんちょう

(由来)

大根や人参などの野菜を油で炒めてから煮込む日常の食

下関「建長寺」で作られていたものが「けんちょう」として広まった。



<材料4人分>

- ・木綿豆腐 200g
- ・大根 400g
- ・人参 40g
- ・油 小さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ2

<作り方>

- ① 豆腐はザルにあげ重石をし、水気を切る。
- ② 大根と人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を熱して、①を崩しながら入れ、豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、大根、人参に油が回るまで炒める。
- ④ 調味料を加え、大根に味が染みるまで、10分程度煮る。

今月の食育は7日(月)から11日(金)の予定です。

9月の食育より ～地域の食材をしよう～

- ・兵庫県は山の食材、海の食材が豊富！
- ・兵庫県はたくさんの種類の食べ物が収穫できる。
- ・「地産地消」その地域で取れた食べ物を食べよう！

兵庫県で収穫できる食材の絵の中から鯛を見せて「何かわかるかな？」聞いてみると「金魚！」と元気よく答えてくれる4歳児。魚の名前まではわからなかったようです。他にも、蟹や蛸、海苔、米、玉ねぎ、イチジクなどの絵を見せながら、話をしていきました。買い物に行ったときなど親子で一緒に兵庫県産の食材を探してみてくださいね。



9月は「揚げ餃子」「きのこご飯」
「鶏肉のBBQ 風焼き」が特に人気でした。