

秋の目標

- ・自然の味や香りを感じられる季節の食材を味わい、食欲の秋・実りの秋を楽しんでゆく。
- ・園行事や日々の献立の中で五感を通して食材に親しみ、自然の恵みや命への感謝の気持ちを育ててゆく。

みんなのリクエストは…？！

こどもたちにたくさんリクエスト、チャレンジされた食材は何だったのでしょうか？2023 年度下半期、2024 年上半期に法人全体のこどもたちがリクエストした食材、チャレンジした食材の上位三つをご紹介します！

2023
下半期

★リクエスト★	★チャレンジ★
<p>1 きゅうり</p> <p>2 さつまいも</p> <p>3 にんじん・中華麺</p>	<p>1 ピーマン</p> <p>2 しいたけ</p> <p>3 えのきたけ</p>

2024
上半期

★リクエスト★	★チャレンジ★
<p>1 にんじん</p> <p>2 さつまいも</p> <p>3 きゅうり</p>	<p>1 ピーマン</p> <p>2 トマト</p> <p>3 しいたけ</p>



お月見おやつ

今年の十五夜は9月17日でした。園では十五夜をイメージしたおやつを提供しました。おやつの内容は南瓜と豆乳を使った、満月のように黄色くてつるんとした南瓜プリンと、うさぎ型のクッキーでした。

お月見
南瓜プリンの
作り方

材料(4 個分)

- 南瓜 80g
- 豆乳 150ml
- 水 50ml
- 粉寒天 0.8g
- 砂糖 30g※
- ※南瓜の甘みで調整してください。

作り方

- ① 南瓜をざく切りにして、串がすっと通る柔らかさになるまで蒸す。(レンジでも可)
- ② 豆乳と①の粗熱を取った南瓜をミキサーにかける(なめらかになるまで)。
- ③ 鍋に水、寒天を入れ、2~3分沸騰させる。
- ④ ②と砂糖を加え、よく混ぜながら、弱火で少し煮る。
★鍋底が焦げやすいので注意★
- ⑤ 少量取り、固まるか試す。固まるようなら、全体をプリンカップに分け、冷蔵庫で冷やし固める。

「災害への備えについて」

8月に南海トラフ地震臨時情報の発令もあり、日々の防災の備えを見直されたご家庭も多いのではないかと思います。農林水産省のガイドブックによりますと、非常食の目安は家族の人数×3日分(できれば1週間分)といわれており、乳児がいるご家庭はミルクの用意も必要です。農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」には、備蓄に適した食品の選び方や、「ローリングストック法」についてなどが公開されています。

農林水産省 HP:「災害時に備えた食品ストックガイド」参照

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

法人でもお米などのローリングストックや、災害用非常食の確保、水などのストックを行っています。

🎂 誕生日会メニュー 🎂

誕生日会の日の昼食は「もりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、食材にまつわる話や、関連する都道府県の紹介を「エプロンタイム」として行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもりだくさんの献立です。

7月

ごはん
トマトチキン
夏野菜の焼きマリネ
コーンスープ



宮崎県で
生産が盛ん

テーマ:ズッキーニ



ズッキーニの生産が盛んな宮崎県の場所をみんなで探してみました♪
ズッキーニは南瓜の仲間であることを知りました。



トマトチキンにたっぷり入ったトマトの紹介をしました。こどもたちに美味しいトマトの選び方を伝えました！

トマトチキンは旬のトマトの旨味とにんにくの香りを凝縮したソースを、パリッと焼いたチキンにかけました。こどもたちにも大好評でした！配布レシピも是非ご覧ください。ズッキーニは油と相性が良いので、焼いてからマリネに。副菜、汁物ともに夏野菜たっぷりのメニューでした。

8月

ごはん
豚肉と茄子の甘酢焼き
夏野菜のカレー和え
オクラのみそ汁



熊本県で
生産が盛ん

テーマ:茄子

美味しい茄子の選び方や見分け方のクイズをしました。実とヘタ部分の色が濃く、実にハリのあるものが美味しい茄子だと学びました。



胡瓜のトゲは、種が出来る前に、動物に食べられないようにするためにあることを知りました。種ができるとトゲはなくなっていくことも学びました！



甘酢焼きの茄子は油で下処理をすることで色鮮やかに。コクも加わって美味しくなります。暑さで食欲が落ちやすい時期なので、副菜はカレーの香りで食欲をそそるようなメニューにしました。みそ汁はオクラを主役に。断面の星型がこどもたちに人気の食材です。

9月

豚肉ときのこの
すき焼き風丼
さつま芋の天ぷら
切り干し大根のお浸し



徳島県で
生産が盛ん

テーマ:椎茸



いつも食べている野菜は、根・茎・葉・実のどの部分かを知りました。キッチン前に掲示していると、見に来てくれるこどもたちの姿がありました。



さつま芋は、根の部分を食べることを伝えました。じゃが芋は茎の部分を食べることも一緒に伝えました！

まだ暑さは続きますが、秋の気配も感じ始める9月。これから旬を迎えるきのこを、こどもたちに人気のすき焼き味で丼にしました。今回の天ぷらは米粉を使用し、衣に少量の油を加えることでサクッと仕上げました。煮物が人気の切り干し大根は、お浸しにアレンジしました。

園での食事の写真は、レターBOX上の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。
ご不明な点は、栄養士にお声かけください♪

栄養士より