

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！



お月見おやつ

今年の十五夜は9月17日です。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、賞味期限を考え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。

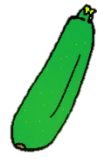
法人でもお米などのローリングストックや、災害用非常食の確保、水などのストックを行っています。

🍰 誕生会メニュー 🍰

誕生会の日の昼食は「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



ズッキーニは南瓜の一種であることを紹介しました。元々は観賞用の南瓜を食用として作り替えたということを伝えると、驚いていました。



ズッキーニには、体内の塩分排出を助ける、カリウムが多く含まれることを紹介しました。「しおを ちょっとへらすのか!」と感心した様子でした。

トマトチキンは旬のトマトの旨味とにんじ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
豚肉となすの甘酢焼き
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:なす

“なすび”が“なす”とも呼ばれるようになった理由を紹介しました。改名によって、なすを食べる人が増えたことを伝えると驚いた様子でした。



なすは日光に当たると“ナスニン”という紫色の栄養が生成されることを紹介しました。へたの下を見て「ここはしろ!」と言っていました。



甘酢焼きのなす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



干椎茸を紹介しました。椎茸と見比べてみると、「うえのところがちがう!」「ちからをすいとられたしいたけ?」と、考えていました。



干椎茸は水で戻して調理することを紹介しました。水に浸けて観察すると、「みずのいろが ちゃいろい!」と気づきを伝えていました。

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。