



# 食育だより 秋の号



## 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…？！

子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子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★		
1	2	3	1	2	3
きゅうり	さつまいも	にんじん・中華麺	ピーマン	しいたけ	えのきたけ

2024  
上半期

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



## 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。

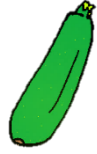
法人でもお米などのローリングストックや、  
災害用非常食の確保、  
水などのストックを行っています。

## 🎂 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



ズッキーニの匂いを嗅いでみたり、へたの形を見たりしました。「胡瓜の匂いがする!」「お星さまの形や〜!」とズッキーニを知ることが出来ました☆

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。子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。



ズッキーニに多く含まれている『水分』にちなんで『ちゃぽんくん』が栄養ヒーローとして登場!熱中症予防として水が大切なことを知ったね!

### 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

茄子を水の中に浮かべてみると…「浮いた!」とびっくりする子どもたち。他の野菜はどうかかと楽しんでいました。



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。断面の星型が子どもたちに人気の食材です。

茄子の音も聞いてみました。みんな耳を澄まして…「こんこんって音がする!」「つるつるっていつてる!」と音が聞こえたね♪



### 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



生の椎茸、乾燥した干椎茸、戻した干椎茸を触ってみました。「ぷにぷにしてる!」「きのこの匂いがする!いい匂い!」と気づきました!

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、子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。



徳島県出身の千津子先生が登場!「まけまけにいれて(たくさん入れて)」「どちらいか(どういたしまして)」と徳島県の方言を知りました。

園での食事の写真は、ホワイトボード下の“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