



きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

9月に入ってもまだまだ暑い日は続きますね。大人も子どもも元気そうに見えても夏の暑さで体に疲れが残っていることもあります。早寝・早起きを心がけ、しっかりと食事をとることで毎日元気に過ごしましょう。



夏野菜を収穫したよ



ひばり組は夏の暑さ対策も兼ねてゴーヤを植えました。目にも涼しい緑色の葉の中にたくさんのゴーヤを発見！ゴーヤはたてに半分に切って種を取り、薄くスライスしてコンソメ粉をふりかけて少しおきます。水気をギュッとしぼり片栗粉をまぶして油でカリカリに揚げてゴーヤチップにしました！意外に苦みも少なく、やみつきになります。

りす組はオクラを育てました！日に日に大きくなるオクラにビックリ！

まずオクラを塩もみし、たっぷりのお湯で2分程茹でます。茹で上がったら冷水で冷まし輪切りに切ります。おなか和えや塩昆布和えにいただきました！

きりん組はピーマンを育てました。独特の苦みと香りで苦手な子が多いので、細切りにしてごま油で炒め、かつお節と醤油、塩昆布で味付けしごはんの上に乗せて食べました。最初は嫌々食べていた子も次々食べるピーマンを週2~3回、1ヶ月近くも食べると「ピーマン大好き！大盛にして〜！」とピーマン大好きっ子になりました。

ほし組はトマトを栽培しました。トマトが赤くなるのは嬉しいけれど食べるのは苦手なようでしたので、冷たく冷やして小さく切りました。小さいトマトならと渋々食べていた子も20個目のトマトの時は「今日もトマトある！やったー！」と何回もおかわりできるようになりました。

ゆき組はかぼちゃを育てました。毎日の水やりのおかげか大きなかぼちゃが2玉もできました。ゆき組だけでは食べきれないので保育園みんなでいただくことにしました。かぼちゃを薄くスライスして油で素揚げにしました。そして塩をパラパラと少しふりかけました。みずみずしく甘いかぼちゃに保育園中、大絶賛でした！

お月見...9/13(金)



月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから月への感謝と豊作の祈願をします。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされるススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べてお月見気分を味わってみましょう。

お彼岸

9/20(金)~26(木)



秋分の日を真ん中にして、その前後3日間はお彼岸です。先祖をうやまい亡くなった人へのしるべお墓参りをします。秋の花である萩の花に見立てて「おはぎ」を食べます。保育園でも24日のおやつでいただきます。

9月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	予定量	405kcal	15.7g	13.0g	189mg	582mg	1.6g	213μgRE	0.23mg	0.25mg	19mg	1.3g	3.0g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	200μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	予定量	584kcal	22.5g	18.6g	274mg	832mg	2.7g	304μgRE	0.33mg	0.37mg	27mg	1.9g	4.4g

8月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	実施量	416kcal	16.0g	13.4g	197mg	589mg	1.8g	218μgRE	0.24mg	0.26mg	20mg	1.3g	3.1g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	225μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	実施量	594kcal	22.9g	19.1g	278mg	842mg	2.7g	310μgRE	0.33mg	0.37mg	28mg	2.0g	4.5g