



きゅうしょくだより

清明保育園 給食室

朝晩の気温が少しずつ下がり始め、かすかではありますが、秋の足音が近づいてきました。

とはいえ、日中はまだ蝉の声が聞こえ、暑い日が続いています。日中と朝晩との寒暖差が激しいこの季節、食事と睡眠、適度な運動を心がけ、残暑に負けず、元気に過ごしましょう！

レシピ紹介

先月の給食にも出てきたねばねば和えは、保育園でも大人気です。野菜はなんでもOK！冷蔵庫にある野菜と納豆で簡単で美味しい、栄養満点の一品が完成します！

ねばねば和え

材料（4人分）

- キャベツ…1/8個
- 人参…1/4本
- オクラ…3本
- 納豆…1パック
- しょうゆ
- 顆粒和風だし } 各少々
- 砂糖
- 塩昆布…10g

お好みで量を調整してください！

作り方

①キャベツ、人参は千切りにし、耐熱容器またはお皿に入れて軽くラップをかけ、柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、冷ましておく。



②お湯を沸かしておく。オクラは周りに塩をまぶしてこすり合わせ、湧かしておいたお湯で色が鮮やかになるまで茹で、ザルに上げておく。粗熱が取れたら5mm幅程度の小口切りにする。



③加熱した野菜が全て冷めたら、キャベツは絞ってから、野菜類を全てボウルに移し、納豆と付属のタレを入れ、全体を混ぜ合わせる。



④味を見て各調味料を足し、お好みの味になったら完成。

9月20日～9月26日は“お彼岸”です！

お彼岸とは、年に2回、春分の日と秋分の日の前3日間、計7日間の事で、お墓掃除をしたりお供えをして、先祖供養をする期間とされています。お彼岸には「おはぎ」や「ぼたもち」を食べます。どちらも同じものですが、春は牡丹の花、秋は萩の花、それぞれの季節の花に見立て、呼び名が変わります。四季のある日本ならではの和菓子ですね。

また、おはぎに使用される小豆は秋に収穫されるため、秋のおはぎは柔らかい皮も一緒につぶした粒あん、春のぼたもちは、冬を超えて硬くなった皮を除いたこしあんが使用されることが多いそうです。



保育園でも24日に手作りのおはぎを用意します♪楽しみにしてください！

2月に仕込んだ味噌完成



ゆき組の味噌が完成しました。すっかり忘れていたのですが、8月に入り『味噌できたかな？』と話していたみたいです。9月からゆき組の仕込んだ味噌を使って給食を提供します。



萩の花



牡丹の花

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	358kcal	14.0g	10.9g	177mg	492mg	1.5g	169μgRE	0.17mg	0.24mg	12mg	1.1g	2.4g
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	512kcal	19.8g	15.6g	238mg	703mg	2.1g	240μgRE	0.23mg	0.34mg	19mg	1.6g	3.6g

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	371kcal	14.6g	10.8g	158mg	560mg	1.6g	178μgRE	0.22mg	0.25mg	21mg	1.2g	2.9g
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	528kcal	20.8g	15.6g	223mg	800mg	2.2g	253μgRE	0.31mg	0.36mg	30mg	1.8g	4.2g