

給食だより ~9月号~

令和7年9月1日
高石保育園

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しいですね。今月はお彼岸や敬老の日など、日本の伝統行事に触れられる機会が多い月です。行事にまつわる料理を作ってみたり、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食事をしてみたい、ぜひ楽しい思い出を作ってみてください。給食では、おはぎを提供するなど、食事からも季節を感じることができるように、工夫していきます。



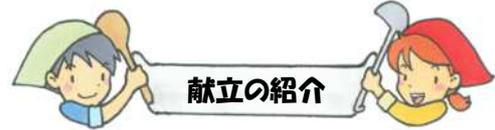
旬の食材

●かぼちゃ

収穫は夏に行いますが、2週間から1か月程度追熟させて甘味を増やすため、秋に食べ頃を迎えます。免疫力を上げるビタミンA・C・Eなどの栄養素のほか、お腹の調子を整える食物繊維も多く含んでいます。店頭によく並ぶ「西洋かぼちゃ」以外に、「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」など様々な種類があります。

【かぼちゃを使用した今月の献立】

- かぼちゃクッキー
- かぼちゃの含め煮



献立の紹介

残暑の厳しい時期なので、香味野菜やスパイスを使った食べやすい献立にしています。

【お彼岸(9月20日~26日)】

●おはぎ(提供日:24日)

【今月の新メニュー】

- ごま肉じゃが…赤味噌とごまの風味が効いた肉じゃがのアレンジレシピです。
- タコライス…味付けした挽肉、レタス、トマトなどをごはんにかき混ぜて盛りつけた沖縄発祥の料理です。
- オーブンポテト…子どもに人気のポテトを食べやすいスティック状にして焼きます。

“おはぎ”と“ぼたもち”の違い



“おはぎ”と“ぼたもち”の違い、わかりますか？

このふたつの食べ物、実は呼び方が違うだけで、同じ食べ物なんです。

秋のお彼岸は「おはぎ」、春のお彼岸は「ぼたもち」と季節によって呼び名が変わります。「おはぎ」は、萩の花が小豆の粒と似ていることから、「ぼたもち」は、春に咲く牡丹の花が小豆の粒に似ていることから、それぞれの名がつけました。

季節や場所によって、同じ食べ物でも呼び方が違うものは他にもたくさんあります。ぜひ調べてみましょう。

この白い野菜はな〜んだ？

みなさん、この白い野菜を見たこと、食べたことはありますか？
カブにしては葉っぱが少ない…。
白ナスにしてはゴツゴツしている…。



実はこの野菜の正体は、ゴーヤなんです！

保育園できりん組の子どもたちが育ててくれた白ゴーヤを収穫し、塩もみにして提供しました。子どもたちは不思議そうに恐る恐る食べていて、苦手だと思ふ子もいれば、「おいしい!」とっておかわりする子など様々でした。

緑のゴーヤとの違いは苦みが少なく食べやすいことです。そのため、サラダやマリネなど生食にも向いている野菜です。

子どものうちから色々な食べ物に触れることも食育のひとつです。スーパー等で見つけたらぜひ食べてみてくださいね。

9月1日は「防災の日」です

非常食と聞くと何を思い浮かべますか？

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、レトルト食品、など様々な種類があります。その他、子どもたちが日ごろから食べ慣れているお菓子などもおすすめです。

非常食は、最低3日~1週間分を準備し、ローリングストック法を活用し、災害に備えましょう。

