

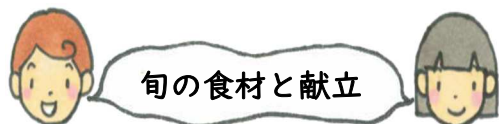


きゅうしょくだより



令和8年9月1日 大島保育園

まだまだ暑い日もありますが、日が落ちるのが少しずつ早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。これからは「実りの秋」「食欲の秋」の本番ですね。今月も旬の食材（鮭、さつま芋、チンゲン菜、とうがん、オクラ、かぼちゃ、トマト、きのこ類、梨、りんごなど）、行事（十五夜やお彼岸）にちなんだ献立を取り入れています。

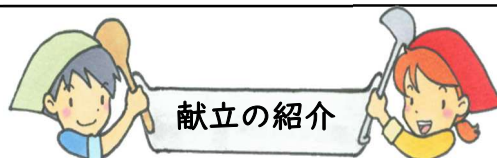
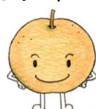


旬の食材と献立

●梨

甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の梨は、8月から10月頃が旬の果物です。川崎市では多摩川流域で収穫される「多摩川梨」が特産となっています。

誤嚥・窒息事故防止の観点から非加熱のりんご・梨の提供を控え、形状や硬さを考慮し、加熱したものを提供しています。今月はジャムパンに加熱した梨を使用しています。



献立の紹介

○残暑の厳しい時期なので、酸味のある食べやすい献立や、スパイスのきいた食欲をそそる献立を取り入れました。

○十五夜（9月25日）が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使用したお月見ドーナツを取り入れました。

○お彼岸（9月20日～26日）に合わせておはぎを提供します。



手作りの梨ジャムを作ってみませんか？

ジャムサンド（梨ジャム）

《材料》4人分（子ども8人分）

食パン	6枚（10枚切り）
梨	140g（大1/2個）
砂糖	35g（大さじ4弱）
レモン汁	5g（小さじ1）

《作り方》

- ① 梨は8等分のくし型に切り分けたものを薄切りにし、砂糖とレモン汁を加え、火にかける。
- ② ふつふつと煮立ったら弱火でアクを取り、焦げないように混ぜながら煮詰める。
- ③ とろみがついたら火を止め、粗熱をとって冷ます。
- ④ 食パンに③の梨ジャムをはさむ。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。



夏野菜を味わいました



園庭で育てている夏野菜を子どもたちが収穫して給食室で調理して味わいました。



オクラの苗

ばなな組のオクラは、茹でて味噌汁や中華サラダに入れて食べました。おかわりする子もいました。



すいか組のなすとピーマンはしょう油炒めに、また別の日になすだけを炒めてミートソースに添えて食べました。自分たちで育てた野菜は格別の美味しさだったようです。



また、とうもろこしの皮むきをばなな組とすいか組が体験しました。最初はむくのが難しそうでしたが、やり方を教えると上手に皮をむくことができ、お友達にも教えている姿が見られました。

ところで、とうもろこしのヒゲの本数を数えたことはありますか？とうもろこしの粒の数と同じなんですよ。

