



給食だより9月号

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年9月1日

下小田中保育園

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、十五夜やお彼岸、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、さつま芋のかんやおはぎなど、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。

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。24日はお彼岸(9月20日～26日)にちなみ、おやつにおはぎを食べる予定です。

<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彩り良く盛った沖縄発祥の料理です。
- ◆ オープンポテト…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。

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。

- ◆ かぼちゃクッキー
- ◆ かぼちゃの含め煮



ピザパーティを行いました！～ひまわり組(5歳児)にて～

ひまわり組さんで毎年恒例のピザパーティを行いました。ピザパーティとは、その年に保育園で収穫した夏野菜を使用して、みんなでピザトーストを作るイベントです。今年はトマトとピーマンが採れました。その他にトッピングしたい食材はクラスみんなで話し合い、コーン、チーズ、ナス、ウインナー、パイナップルに決まりました。

ピザパーティを兼ねてより楽しみにしていたひまわり組さん、お昼寝からいつもよりも少し早めに起きて、エプロン、三角巾、マスク、手洗い、爪切りまで、ばっちり準備万端です。給食室で食パンやケチャップ、トッピングを準備してワゴンに乗せてひまわり組に行くと、みんな静かに座って待っていました。いよいよピザトースト作りの始まりです。「チーズだ!」「トマトもある!」「やったー!ウインナーだ!」と、ワゴンの中身をわくわくした様子で覗き込みます。「まずは食パンにケチャップを塗ります。はしっこまで塗るとおいしいです」「次はチーズを乗せます」とおいしくなるコツと一緒に作り方を説明し「最後にトッピングをします。色々な具材を乗せるのが、おいしく作るポイントです」と伝え、ひとつひとつの工程をみんなで一緒に行いました。「〇〇くん、ケチャップもう少し塗ったら?」「〇〇ちゃんチーズたっぷり!」とグループのみんなで友達のトーストを見合いながら、楽しく作ることができました。最後に給食室のオーブンでパンを焼き上げて完成です。それぞれ個性豊かでおいしそうなおピザトーストができあがりました。普段は苦手な食材も自ら進んでのせる姿があり、自分で作ったオリジナルピザトーストを残す子は一人もいませんでした。旬の野菜のおいしさ、料理する楽しさを知ることができた食育になりました。



お彼岸に、おいしいおはぎはいかがですか?

現代の日本において「お彼岸」とは、年に2回、3月(春彼岸)と9月(秋彼岸)にお墓参りやお供えをすることでご先祖様を供養する日を意味します。季節の花々や「おはぎ」「ぼたもち」をお供えするのが風習です。あんこの赤い小豆の色が邪気を払うといわれていて、江戸時代に始まりました。小豆には疲労回復の効果があるビタミンB1やコレステロールや中性脂肪を下げるサポニンなど栄養がたっぷり含まれています。ご家庭でもぜひ楽しんでみてはいかがでしょうか。

