



旬の食材と献立



●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



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や彩り良く盛っ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。

ピザトーストを作りました！

8月20日に5歳児クラスが、収穫したピーマンを使ってピザトースト作りをしました。今年度初めての調理保育に、エプロン・三角巾・マスクを着けて張り切って取り組みました。

5～6人のグループごとに、食パン、ケチャップ、ピーマン、ナス、トマト、コーン、ハム、チーズを用意し、「嫌いなものはのせてもいいよ。好きなものだけのせていいよ。でも自分だけたくさんおせて、お友達の分が無くなっちゃうことがないようにしようね」とお話ししてスタート！！

「ナスきら～い」

「え～、わたしナス好きだよ」

「ピーマンをハートにのせたい」

「ケチャップはすみっこまで塗ると美味しいよ」…楽しく会話しながら、思い思いのピザトーストが出来上がりました。給食室で焼いてもらって、おやつの時間に「いただきまーす！」

自分で作った自分だけのピザは誰も残すことなく完食でした。「またやりた～い」という声も聞かれました。



9月1日は防災の日です

災害時には物流機能が停滞することもあるため、赤ちゃんや高齢者がいる家庭は少なくとも2週間分の備蓄品を備えておくことが推奨されています。

『ローリングストック』は日頃から災害時にも利用できる食品を買い置き・消費し、使った分を補充することで常に備蓄がある状態を保つ備蓄方法です。

農林水産省のホームページには「災害時に備えた食品ストックガイド」が載っています。ぜひ、参考にしてみてください。



《備蓄品例》

- ・缶詰（さば、いわし、焼き鳥、ツナ、コーン、フルーツ缶など）
- ・レトルト食品（カレー、中華丼など）
- ・嗜好品（ビスケット、ようかん、ドライフルーツ、干しいも、ゼリー飲料など）
- ・乾物（切干大根、ひじき、わかめ、麩など）
- ・お湯を注ぐだけのもの（アルファ化米、インスタント味噌汁・ラーメン・乾燥ポテトフレークなど）
- ・常温保存可能な根菜類（じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ）

☆梶ヶ谷保育園でもミネラルウォーター、アルファ化米、粉ミルク、ビスケット等を災害時の非常食として備蓄し、定期的に給食で使用し入れ替えをしています。