

発行

2025年8月29日
サン・ベビールーム

9月 食育だより



まだまだ残暑が厳しいですね。それでも食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、楽しみの多い季節がやってまいります。9月は夏の疲れが出やすい時季ですが、お子さんたちが健康的に過ごせるよう、給食ではこの時季に合った栄養バランスを考え、旬の野菜のナスやさつまいも、果物の梨などを使ったメニューを取り入れ、食材を通じて『秋』を感じられるように工夫していきます。おいしく食べて、毎日元気に過ごしてもらえると嬉しいです。

9月11日(木) 災害用献立について



9月11日(木)に、半年に一度の総合避難訓練の計画があります。この日の給食は、厨房機器や水道水が使用できない災害時を想定し、カセットコンロや備蓄している水を用いた調理によって給食を提供します。そのため主食はアルファ米のわかめごはんを提供する予定です。

アルファ米とは白米を熱処理して乾燥させたごはんのことで、お湯や水を加えるだけで炊いたごはんのように食べられる非常食です。

普段と違う食感のごはんへのお子さんたちの反応が見られるかもしれませんので、お子さんから感想を尋ねたり、保育者にどのような反応だったのか聞いたりしてみてください。

9月27日(土)および10月4日(土) 保護者交流会での試食について



保護者交流会で保護者の方に試食として『ほうれん草ドーナツ』を提供する予定があります。

緑の野菜を食べるハードルが高いお子さんが多く見られる中、ほうれん草をホットケーキミックスに混ぜ込んでドーナツにしたこのメニューはお子さんたちの反応もよく、食べ進みが良かったおやつです。

試食に際してアレルギーのある保護者の方は事前に担任までお知らせくださいますようお願いいたします。

アレルギー表示義務食材
小麦・乳

☆2025年9月の郷土料理☆



(鹿児島県)

給食：からいもごはん



『からいもごはん』とは白いごはんに角切りにしたさつまいもを一緒に炊き込んだシンプルな郷土料理です。ほんのり甘いさつまいもとお米の香りが広がり、やさしい味わいが特徴です。

鹿児島ではさつまいものことを昔から『からいも』と呼んでいて、食生活に深く根付いてきました。秋から冬にかけてさつまいもが美味しくなる季節、家庭でもよく作られていた郷土の味で、給食にも登場します。

さつまいもは食物繊維が豊富で胃腸の調子を整えるとされています。また、ビタミンCやカリウムも多く含まれ、風邪予防やむくみの予防にも役立つため、からいもごはんは栄養満点で体にやさしい郷土料理です。

☆8月に人気だった給食のレシピ2選☆

プルーンケーキ



【材料】(1人分)

小麦粉 20g、牛乳 17g、三温糖 6g、プルーン 4g、油 3g
ベーキングパウダー 0.8g

【作り方】

- ① オーブンを160℃に予熱する。
- ② プルーンを牛乳に浸し、柔らかくなったらブレンダーで細かくして油と合わせる。
- ③ ふるった小麦粉に、三温糖、ベーキングパウダーを合わせ混ぜる。
- ④ ②に③の粉類を少しずつ入れ混ぜ合わせ生地を作る。
- ⑤ 耐熱容器に流し入れ、容器を平坦な場所に何度かまっすぐトントンと落とし、生地の中の空気を抜く。
- ⑥ 160℃のオーブンで20分程焼く。
- ⑦ 中心部分に竹串を刺してねっとりした生地が付いてこなければ火が通っているため完成。(ねっとりした生地が付いてきたら焼き時間を2分ずつ追加する)

鶏肉のマーマレード焼き



【材料】(1人分)

鶏肉 32g、しょうゆ 0.4g、塩少々、マーマレードジャム 3g

【作り方】

- ① 鶏肉は火の通りが良くなるように一口大にカットする。
- ② ビニール袋に全ての材料を入れて味がしみこむように揉んでから、10分程置いて漬け込む。
- ③ オーブンを170℃に予熱する。
- ④ ①を、調味液ごとクッキングシートを敷いた耐熱容器に移し、オーブンで12分程焼く。(お子さんの口腔の発達状況によっては、表面が硬くならないようにクッキングシートで包んで焼くと良いです)
- ⑤ 串を指して生肉の汁が出てこなければ火が通っているため完成。(鶏肉の火の通りがあまいようであれば2分単位で焼き時間を追加する。)