



給食だより

長い夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休みの思い出がたくさん出来たことだと思います。この時期は夏の疲れが出てくると共に、気温の変化に体調も崩れがちになりますので、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して、疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べると良いですね。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

和食を食べよう！



味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。出汁(だし)をかきさせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

【うま味成分の種類】

イノシン酸	グルタミン酸	グアニル酸

【相乗効果でうま味UP!】

グルタミン酸 + イノシン酸 or グアニル酸 = うま味が7~8倍に!!

お子さんが苦手な野菜も、かつおだしで茹でたり、素揚げした野菜をかつおだしで煮浸しにすると、苦味やえぐみが和らいで食べやすくなります。

熊本阿蘇のソウルフード! 高菜めし

☆9/8のメニューです



熊本の保育園 栄養士さん
高菜めしは高菜漬けを使った昔ながらの混ぜご飯です。細かく刻んだ高菜漬けを油で炒め、ごはん混ぜ合わせて作ります。

- ◆材料 (子供4人分)
- きざみ高菜 100g
 - ごま油 12g
 - しょうゆ 8g
 - 白いりごま 8g
 - ごはん 560g
 - 刻みのり 適量

- ◆作り方
- ①高菜漬けを水にさらし、塩抜きをする。
 - ②フライパンにごま油を熱し、水切りした①を炒める。
 - ③醤油、いりごま、ごはんを加え、炒める。
 - ④よく混ぜ混ぜ合わせたら、器に盛り、刻みのりをトッピングする。

通常は、炒り卵を混ぜたり、錦糸卵をトッピングしたりします。ごはんは炒めず、混ぜご飯にしてもGoodです♪

9月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、梨、ぶどう、オレンジの中からの使用となります。

曜日	【9/25 SDGs 採択の日】				金	土
日	4	5	6	7	8	9
献立	最近よく聞くSDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、誰一人取り残すことなく、みんなが安心して地球で暮らし続けていけるように世界中の皆で取り組む目標です。SDGsカレーのルーは、お米からできた「ライスジュレ」を使って作っています。「ライスジュレ」は国産米100%できているグルテンフリー、添加物フリーの新しい食材です。なぜ「ライスジュレ」を使ったカレーを食べるとSDGsなのか? 詳しくは、9/5の食育活動の日に!!					
おやつ	メロンフルーツ	ワッフル	野菜ジュース	高菜ごはん	ウインナーピラフ	具だくさんスープ
日	10	11	12	13	14	15★ひじきの日
献立	八丁味噌ハンバーグ	タンダーチキン	さばのごまだれ焼き	ごはん	高菜ごはん	ウインナーピラフ
おやつ	マドレーヌ	チヂミ	ゼリー	さつま芋蒸しパン	米粉のブラウニー	ミニたい焼き
日	16	17	18	19	20	21
献立	鶏肉と根菜の煮物	さわらの西京焼き	ぎせい豆腐	バターロール	ひじきごはん	中華丼
おやつ	アイスクリーム	フルーツヨーグルト	お好み焼き	ホットケーキ	チーズポテト	クリームパン
日	22	23	24	25★SDGs採択の日	26	27
献立	敬老の日	ごはん	ごはん	豆腐ブレッド	ごはん	秋分の日
おやつ	敬老の日	チンジャオロース	さばの煮付け	鶏ときのこの和風パスタ	鶏肉のカレー揚げ	敬老の日
日	28	29★十五夜	30★リトルワンズデー	SDGsカレー	ごはん	お弁当日
献立	SDGsカレー	ごはん	ごはん	ごはん	胚芽ロール	お弁当日
おやつ	スイーツポテト	シルキーコッタ	たこ焼き	フルーツポンチ	お月見団子/小豆蒸しパン	りんごタルト

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ	チーズ	ビスコ			お茶	牛乳
日	7	8	9	10	11	12
おやつ	コーンフレーク	みかん缶	クッキー	人参スティック	せんべい	ポーロ
日	13	14	15	16	17	18
おやつ	クラッカー	ちりめん	パン	ビスケット	ヨーグルト	ウエハース
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	敬老の日	せんべい	黄桃缶	ポーロ	クッキー	秋分の日
日	25	26	27	28	29	30
おやつ	ビスケット	チーズ	クラッカー	ちりめん	白桃缶	リトルワンズデー