



# もいのキッチンだよ

2019. 9

実りの秋を迎えました。子どもたちは、夏の太陽の下でいっぱい遊んで、心も体もたくましくなったように感じます。しかし、夏の疲れが心身の不調として出てくる時期でもあります。規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。また、9月は十五夜・敬老の日・お彼岸と和食をいただく機会が多く日本の文化を大切に楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で夏の疲れを癒してみたいはかがでしょうか？

## 夏の思い出 ～食育編～

晴天にも恵まれ、みんなの笑顔で始まったお泊り保育。まずは、3日間干した梅干しをくるみさんにしまってもらいました。梅干しをちょこっとつまみ食い♪すっぱ～い顔が美味しさを物語っていました!! 夕方からは、楽しみにしていた夏野菜カレー作り。“手は猫の手だよ～”と先生の声から始まり、野菜を切る子ども達の顔は真剣でした。みんなの“おいしくなあれ!!”の掛け声通り、給食カレーよりも2倍3倍美味しかったです♪みんなで食卓を囲んだ夕食は、1日の疲れを吹き飛ばす楽しい食事になったのではないのでしょうか。



“すっぱそう～!”

“猫の手・猫の手だよね?”

“おかわり3回目～!!”

“朝市へ～朝食の調達♪”

### ☆夏にたくさん食べた食材☆

♪きゅうり



♪トマト



♪かぼちゃ



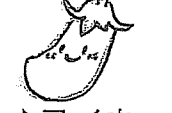
\*お野菜や果物等、たくさんの食材を畑や地域の方々から頂き、ひと夏を無事に過ごすことができました。

感謝したいと思います。

♪ピーマン



♪ナス



♪スイカ



### 調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感ですき・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、胡麻やマヨネーズなどで和えて味を変えたり、子どもの好きなものを添えたりするのもおすすめです。また、幼い頃より、野菜を育てたり、買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まり「食べてみたい」という意欲につながります。園の畑で栽培したり、収穫した野菜は好き嫌いなく、食べてくれます。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけとなります。

## 献立表

2019/09月分

稲取保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
02	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,マカロニサラダ,きゅうりのぬかみそづけ	ミルク,かぼちゃのケーキ
03	火	麦茶,アスパラガス	うめ御飯,キッズナゲット,春雨と炒り卵のサラダ	ミルク,牛乳寒天みかん
04	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,揚げ白身魚のあんかけ,キャベツのサラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,ジャムサンド
05	木	麦茶,ビスケット	冷やし中華,ちくわ煮,ブロッコリーのマヨネーズ和え	ミルク,フルーツヨーグルト
06	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,厚揚げの味噌炒め,きゅうりのゆかり和え,厚焼き玉子	ミルク,チョコケーキ
09	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,ウインナー胡麻パン粉揚げ,ちくわのぬた,磯あえ	ミルク,シュガーパン
10	火	麦茶,アスパラガス	御飯,さばのみそ煮,きのこのサラダ,オムレツ	ミルク,スコーン
11	水	麦茶,ひねり揚げ	親子丼,梅ドレッシングサラダ,大豆煮	ミルク,チュウペト
12	木	麦茶,ビスケット	御飯,おからのつくね煮,三色サラダ	ミルク,じゃが芋のごま団子
13	金	麦茶,とんがりコーン	焼きうどん・しょうゆ味,ひじきゴマネーズ,枝豆	ミルク,あべかわもち
17	火	麦茶,アスパラガス	カレーライス,ツナサラダ,らっきょう漬	ミルク,クッキー
18	水	麦茶,ひねり揚げ	三色どんぶり,五目大豆煮,きゅうりとわかめの酢の物	ミルク,コンフレーク
19	木	麦茶,ビスケット	御飯,肉団子のケチャップ煮,春雨サラダ,キャベツのお浸し	ミルク,マカロニきな粉
20	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,松風焼き・豆腐いり,もやしの彩り和え,キャベツの昆布和え	ミルク,ホットドック
23	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	しょうゆスパゲティ,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,南瓜の甘煮	ミルク,ドーナツごまいり
24	火	麦茶,アスパラガス	御飯,揚レバーの胡麻ソース,千種焼き,かみかみサラダ	ミルク,お焼き,みたらし団子
25	水	麦茶,ひねり揚げ	御飯,回鍋肉,ばんばんじー,中華スープ	ミルク,ツナ・ジャムサンド
26	木	麦茶,ビスケット	うめ御飯,ちくわ磯辺揚げ,切干大根のサラダ	ミルク,ポテトフライ
27	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉のから揚げ,大豆のころころサラダ,じゃがいもごま油炒め,レタス	ミルク,レモンケーキ
30	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,豆腐と青菜のチャンプルー,ブロッコリーのおかか和え,じゃが芋の味噌汁	ミルク,オリジナルスキムクッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	546	21	16.3	206	2.4	347	0.28	0.45	22	3.3	2
目標量	574	23	15.9	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	95	91	103	80	100	171	90	125	122	72	105
3才未満児	468	17.4	14.2	192	1.9	285	0.22	0.39	16	2.5	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	187	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	101	94	111	91	83	152	88	144	89	68	94