



きゅうしょくだよい9月号



令和5年
こぐま保育園
栄養士 工藤

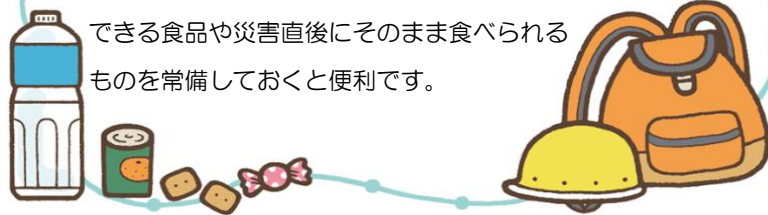
プールや夏祭りなど色々な体験を楽しんだ夏から、段々と秋の気配を感じるようになってきました。秋になると果物ではなしやぶどう、野菜ではじゃがいもや南瓜、他にもきのこや秋サケなど美味しい食材がたくさん旬をむかえます。夏に下降気味だった食欲が取り戻せるように、旬の食材を献立にも取り入れたいと思います。



災害に備えよう

【9月1日は防災の日】

火や包丁を使わない簡単な料理を主に献立を作りました。袋の中で簡単にできるのでご家庭でもぜひ試してみてください。◎午後はばら、ひまわり、さくら組に乾パンを出して食べてもらいました。震災時は子どもたちの不安を軽減するためにも、普段から食べているものを用意し、常温でも保存ができる食品や災害直後にそのまま食べられるものを常備しておく便利です。



★鯖力レー★

《材料》

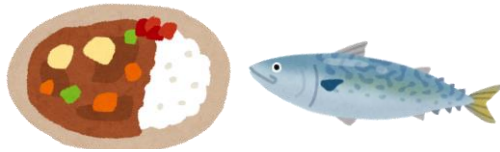
- ・きゅうり 1本
- ・鯖缶(味噌) 1缶(190g)
- ・塩 小さじ1/4
- ・カレー粉 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・チューブ生姜 小さじ1くらい
- ・ネギのみじん切り(包丁を使って作る場合) 5cm

《作り方》

1. きゅうりを綿棒で大体一口大になるように叩き、そこに塩を加えて揉む
2. 塩がしっかり混ざったら、鯖缶を汁ごと袋に入れ、身がほぐれるまで優しくもむ
3. 2の袋にカレー粉と醤油を加えてもむ
4. チューブの生姜とねぎのみじん切りを加え、もんで味が馴染んだら完成

【メニュー】

キーマカレー&サバカレー
切り干し大根の和え物
みかん&お麩トリュフ



旬の食材

なし

一般になしと呼ばれるのは和なしで、9月からは豊水、二十世紀、新高などの種類が最盛期を迎えます。シャキシャキとした食感と果汁の多さが特徴ですが、皮の近くと下のほうの糖度が高く、種の近くは硬くて酸味があります。皮を薄くむき、芯をしっかりとるといいでしょう。



誕生日会おやつ



先月の誕生日おやつは金魚クッキーを作りました♡
縁日風にポイを使って子どもたちにすくってもらいました◎
みんなでわいわい盛り上がった楽しいおやつとなりました★
来月は20日(水)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに♪



旬の食材

ぶどう



様々な品種がありますが、大粒の巨峰やピオーネの露地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすくてつぶれやすいので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮なものを選び、持ち運びにも注意しましょう。実を房から切り離し、冷凍保存することもできます。