

給食だより

令和5年9月
リョーユー幼稚園
管理栄養士 古瀬和美

日中はまだ暑さが残っていますが、園では暑さに負けない子ども達の元気な声が聞こえています。でも秋は、すぐそこまで来ています。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米と、沢山の食材が私達を楽しませてくれます。秋は、食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会になるかもしれませんね。

中秋の名月「十五夜」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りをささげましょう。

今年の中秋の名月は、9月29日です。晴れて、きれいな満月が観られるといいですね。

非常食の準備

9月1日は、防災の日です。非常食には、水、米(アルファ米)、パン、缶詰、ビスケット、チョコレート等があげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子等も賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

園では、水、ビスケット、粉ミルク等を非常食として準備し、子どもの年齢や食事形態に対応できるようにしています。



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味をいかすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- さ … ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる。
- し … 少量で味が変わるので加減して入れる。
- す … 酢の物は、塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。
- せ・そ … 風味が飛んでしまうので、後から入れる。

旬を迎えるさつまいもを使って簡単おやつ!

ミルキーおさつ



★ 材料(2人分) ★

★ つくり方 ★

さつまいも	200g
有塩バター	10g
砂糖	大さじ2
牛乳	小さじ2

- ① さつまいもは、1.5cmに切ったら水にさらして、水気を切っておく。
- ② レンジ用の容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ フライパンに有塩バター10gとさつまいもを入れ、中火でこんがりするまで炒め、いったん取り出す。
- ④ 砂糖と牛乳をあらかじめ混ぜておき、フライパンに入れ泡が大きくなるまで熱し、さつまいもを戻し、強中火でカリカリになるまでゆする。

○大学芋のような仕上がりになります。

○バターで表面をカリカリにすること、箸などは使わずゆすりながらほぐす事がコツです。