2023

9月 食育だより

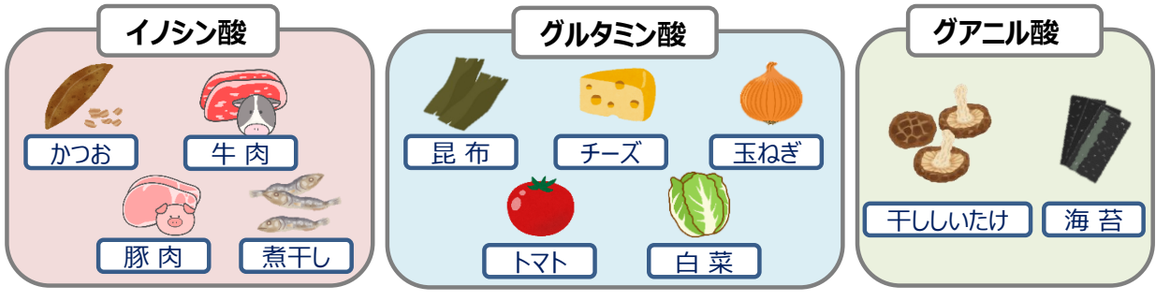
長い夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休みの思い出がたくさん出来たことだと思います。この時期は夏の疲れが出てくると共に、気温の変化に体調も崩れがちになりますので、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して、疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べると良いですね。

※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

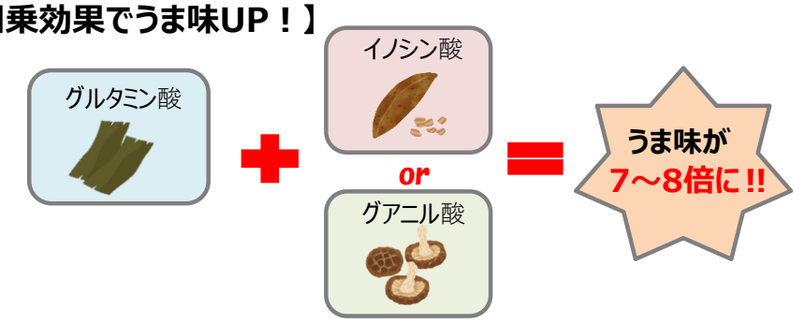
和食を食べよう！

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)をきか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 】



【 相乗効果でうま味UP！】



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。

熊本県の保育園
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、ごはんと混ぜ合わせて作ります。

熊本阿蘇のソウルフード！ 高菜めし

◆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♪

認定こども園　博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。
◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2023年9月

	月	火	水	木	金	土
日にち	【 9/25　SDGｓ採択の日 】				1日	2日
昼食	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？詳しくは別紙をご覧ください♪				麦ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁	豚丼 バンサンスー 具だくさん味噌汁
日にち	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	雑穀ごはん 八丁みそハンバーグ◇ ツナサラダ 野菜スープ 牛乳	麦ごはん ふりかけ ぎせい豆腐 なすの中華風カレー炒め◆ 味噌汁	**★誕生日会★** わかめごはん 鶏ときのこの和風パスタ ポテトサラダ パインケーキ 牛乳	麦ごはん チンジャオロース キャベツのレモン酢和え 玉子スープ	ごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんのおかか和え きのこ汁 みかん缶 牛乳	五目焼きめし 南瓜の煮物 すまし汁
日にち	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん 鶏のカレー揚げ ごぼうサラダ 吉野汁 牛乳	菜飯ごはん 冷やしサラダうどん 冬瓜のそぼろ煮 オレンジゼリー	麻婆なす丼◆ 人参しりしり 味噌汁 牛乳	麦ごはん ふりかけ 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	**★ひじきの日★** ひじきごはん◆ 白身フライ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 牛乳	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ
日にち	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	敬老の日	ごはん ささみ梅しそカツ 切干大根サラダ 味噌汁	麦ごはん さばの煮付け 揚げなすのみぞれ和え◆ 味噌汁 牛乳	雑穀ごはん 鶏と大豆のクリームシチュー ブロッコリーの塩麹和え フルーツポンチ	家庭弁当の日	秋分の日
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	**★SDGｓ採択の日★** ＳＤＧｓカレー 花野菜サラダ みかんヨーグルト 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソース 大根サラダ スープ	ゆかりごはん 焼きそば ほうれん草のごま和え 具だくさんスープ 牛乳	高菜めし◆ 肉豆腐 おくらのじゃこ和え 味噌汁	**★十五夜★** 麦ごはん うさぎ型ハンバーグ マカロニサラダ 豆乳チャウダー お月見デザート、牛乳	運動会 給食はありません

株式会社 魚国総本社