

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、気温の変化で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。元気に毎日過ごすためにも早めに就寝して、バランスの良い食事を心掛け、元気に遊べるといいですね。



9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう日ごろから備えておきましょう。

バッククッキングにチャレンジしてみませんか？

災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。バッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つのお鍋で複数のメニューが作れたり、洗い物が減らせるなど節水調理ができます。

バッククッキングの良いところ

- 少ない調味料で味付けができる
- 1つの鍋で複数の料理を1度に作ることが出来る
- 栄養や旨味を逃がさない
- 袋のまま食べられるので、お皿が汚れない

用意するもの

ガスコンロ、ガスボンベ、鍋、耐熱皿、布きん、高密度ポリエチレン製ポリ袋、食品用ポリ袋

- 耐熱性120℃以上のもの
- 無地でマチのないもの
- ジッパー付き保存袋は× (溶けてしまうため)

失敗しないための極意

- 鍋の底にお皿か布きんを敷く
熱でポリ袋が溶けように耐熱性のものを敷く。
- 火が通りにくい食材は薄めに切る
火が通りやすくなり、時短になる。
- 袋に食材を入れすぎない
1袋に入れる量は1～2人前が目安。
- 空気をしっかり抜く
袋の中の空気を抜くことで真空に近い状態になり、短時間でも味がしみこみやすくなる。
- 袋の口の上の方を結ぶ
調理中は袋が膨らんでくるので上の方で結ぶ。
- 食材を入れた袋の厚さは均一にする
火が通りやすいように具材を均一に広げる。
- 鍋肌にポリ袋が付かないようにする
大きめの鍋を用意するか、入れすぎないように注意が必要。

Let's! バッククッキング さば缶の炊き込みご飯

◆材料 (幼児1人分)

米	60g	さば缶	1/3缶
しょうゆ	小さじ1	生姜チューブ	1.5g
酒	小さじ1	さば缶汁	15cc
		水	45cc

◆作り方

- 分量外の水で米を洗い、材料を全てポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- 袋の上を結び、30分ほど浸けておく。
- ポリ袋が溶けないように、鍋にお皿や布きんを入れ、お湯を沸かす。
- 沸騰したお湯に②を入れて、30分間加熱する。
- 30分加熱したらお湯から上げて、10分蒸らして完成。

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年9月

	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ごはん 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 吉野汁	麦ごはん ぎせい豆腐 なすの中華風 カレー炒め 味噌汁	★世界の料理★(フランス) 豆腐ブレッド 白身魚のムニエル カラフルサラダ ジュリエンスープ	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	★誕生日会★ 鶏ときのこの 和風パスタ ポテトサラダ 具だくさんスープ、バナナ	焼き鳥丼 もやしの酢の物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	ジャムサンド	黒糖わらび餅	ビスケット	甘納豆蒸しパン	青りんごゼリー	ビスケット
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	麦ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草の 納豆和え 味噌汁	菜飯ごはん 冷やしサラダうどん 冬瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	レバー入り 麻婆なす丼 人参しりしり 中華スープ パイン缶	ごはん ふりかけ(たまご) 肉豆腐 おくらじゃこ和え 味噌汁	★まごわやさしいデー★ ひじきごはん かたししゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	豚丼 パンサンスー 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	パンケーキ	麩のラスク	ビスケット	ボンデケーキ	ココアケーキ	ビスケット
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	敬老の日 麦ごはん うさぎ型ハンバーグ マカロニサラダ 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、十五夜デザート	★かいわれ大根の日★ 麦ごはん チンジャオロース キャベツのレモン酢和え かいわれ大根のスープ★	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	麦ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ スープ	五目焼きめし 南瓜の煮物 すまし汁
午後 おやつ		お月見クッキー★	ビスケット	さつま芋とりごのケーキ	オレンジゼリー	ビスケット
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	振替休日 ごはん ふりかけ ささみ梅しそカツ 切干大根サラダ 味噌汁	ごはん 揚げない大学芋★ 味噌汁	★SDGs採択の日★ ごはん(こめ油入り) 白身魚の和風マリネ 揚げない大学芋★ 味噌汁	わかめごはん 焼きそば ほうれん草のごま和え 具だくさんスープ	麦ごはんの カレーライス 花野菜サラダ バナナ チーズ	運動会 給食はありません
午後 おやつ		高野豆腐のココロ揚げ	ビスケット	かぼちゃ蒸しパン	チヂミ	
日にち	30日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>9月25日 SDGs採択の日</p> <p>献立に「こめ油」を取り入れています</p> <p>米ぬかからとれて身体にも地球にも優しい! そして貴重な国産植物油脂資源である【こめ油】を使用して、SDGs目標達成に貢献します!</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>9月18日 かいわれの日</p> <p>9月に制定会議が開催されたことと8を横にして、1とつながるとかいわれ大根の形に見えることから「日本かいわれ協会(現日本スプラウト協会)」によって制定されました。</p> </div> </div>				
昼食	雑穀ごはん 八丁みそハンバーグ◇ ブロッコリーの塩麹和え 野菜スープ					
午後 おやつ	キャラメルプリン					