

2024



食育だより

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。

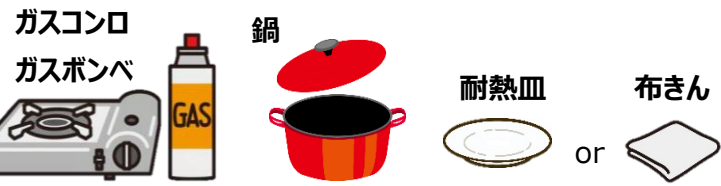
バッククッキングにチャレンジしてみませんか？

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



- ・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

①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。

②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。

③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。

④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。



⑤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。

⑥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。

⑦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
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・さば缶 1/3缶
- ・生姜チューブ 1.5g
- ・さば缶汁 15cc
- ・水 45cc



◆作り方

- ①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。
- ②袋の上を結び、30分ほど浸けておく。
- ③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。
- ④沸騰したお湯に②を入れて、30分間加熱する。
- ⑤30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 (以上児用)

◇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、牛乳 | 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 貝だくさんスープ バナナ、牛乳 | 焼き鳥丼 もやしの酢の物 貝だくさん味噌汁 |
| 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、牛乳 | 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、牛乳 | 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 かつししゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁、牛乳 | 豚丼 バンサンスー 貝だくさん味噌汁 |
| 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 豆乳チャウダー、十五夜デザート | ★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★、牛乳 | 家庭弁当の日 麦ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ スープ 牛乳 | 麦ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ スープ 牛乳 | 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 | さつま芋とりんごのケーキ | 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 ふりかけ ささみ梅しそカツ 切干大根サラダ 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、牛乳 | わかめごはん 焼きそば ほうれん草のごま和え 貝だくさんスープ | 麦ごはんの カレーライス 花野菜サラダ バナナ、チーズ 牛乳 | 運動会 給食はありません |
| 午後 おやつ | 高野豆腐のコロコロ揚げ | ビスケット | かぼちゃ蒸しパン | チヂミ | | |
| 日にち | 30日 | <div style="text-align: center;"> <p>9月25日 SDGs 採択の日</p> <p>＼ 食料自給率について考えましょう！ /</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> | | | | |
| 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 牛乳 | | | | | |
| 午後 おやつ | キャラメルプリン | | | | | |