



# 9月給食だよ



令和4年 9月

夏の暑さも和らいで、秋の心地よい風を感じるようになってきました。朝晩、寒暖の差がある時期です。体調管理に気を付けて過ごしていきたいですね。

## ～和食～

「和食」は日本人の伝統的な食文化です。日本独自の「だし」文化をはじめとする素材の味を活かした調理法が注目されています。



当園では和食中心の献立作成をしており、基本的に主食・主菜・副菜・汁もので献立構成をしています。

ご家庭でも是非、皆さんで和食を楽しんでみてください。



## 新米

「新米」とは、その年、新たに収穫した米の事をいいます。秋に店頭に出てきて、2022年の年明けくらいまで売られています。

新米は3回程洗い流し、その後、しっかりお水をきり、定量の水を入れて炊きます。



- \*旨みが流れてしまう為、洗いすぎないように×
- \*水加減も多くしたり、少なくする必要はない×

秋の味覚・さつまいもでつくる簡単おやつ☆

### さつまいもスティック

さつまいも50g バター2g グラニュー糖 1g

- ① 皮を剥いたさつまいもをスティック状に切る。
- ② クッキングシートを敷いたバッドに並べ、オーブン 180℃で 10分程焼く。
- ③ バター、グラニュー糖を絡め、再度 3分程焼く。

園でも大人気のおやつです。是非ご家庭でも作ってみてください♪♪





8月5日(金)に、にじ組が糸こんにゃくと寒天に触れ、感触を楽しみました。  
お水の中で浮いている糸こんにゃくを指に絡ませたり、持ちあげてにおいを嗅いだりしました♪寒天は自分たちで水に入れ、感触の変化を感じました。



8月9日(火)に、全クラスですいか割りをしました。  
なかなか割れないすいか、、、そら組のおともだちが割った瞬間、「わー!!!」と大きな歓声が沸きました。  
ゆめ組のおともだちも職員と一緒に棒を持ち「すいか割り」のふんいきを楽しみました♪



8月18日(木)に、そら組がとうもろこしの皮むきをしました。  
にじ組のおともだちも見学して楽しみました。むいたとうもろこしはおやつで食べました☆  
\*使用したとうもろこしは、衛生的に洗浄後、加熱して提供しています。

