

# 9月給食だよ!

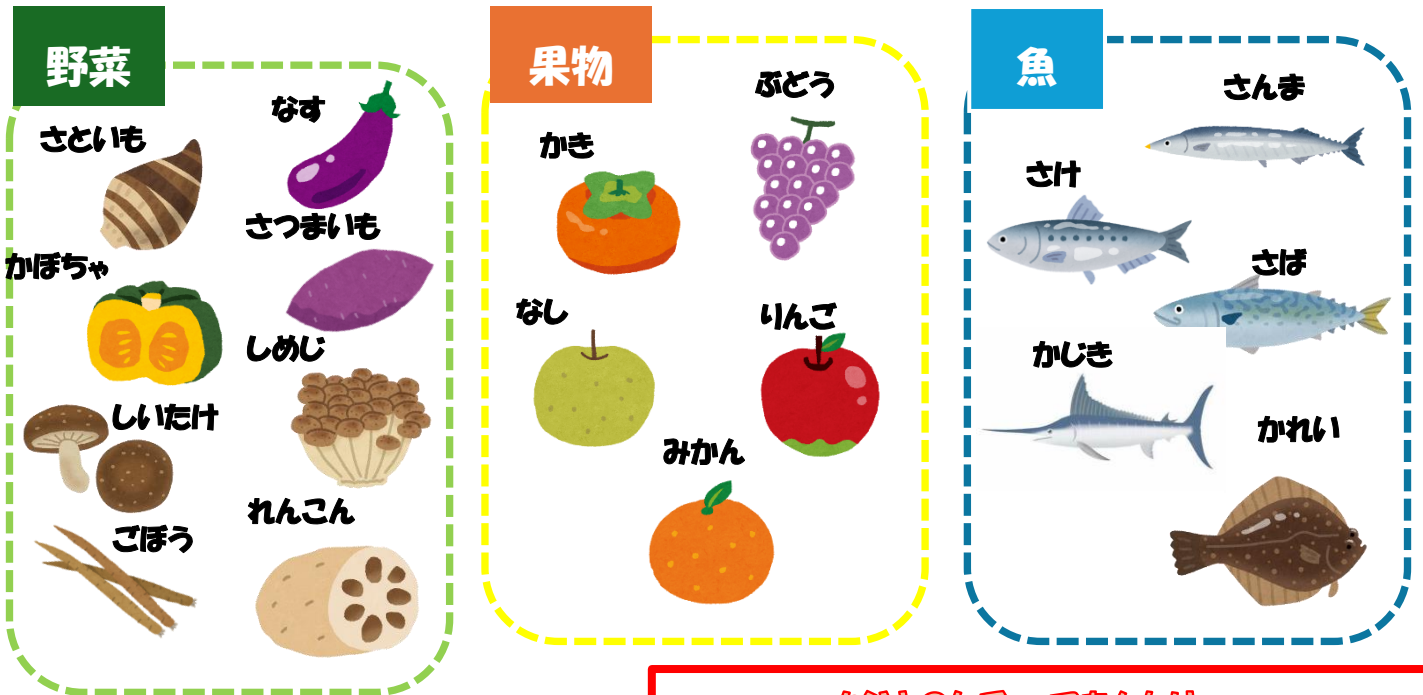
令和6年 9月  
東戸塚らびっと保育園

日中は夏と変わらず暑い日もありますが、日が落ちるのが早くなり秋が近づいて来ました。  
秋は、沢山の食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとって  
食欲の秋を楽しみましょう。

## 旬の食材を食べよう

旬とは、食材が新鮮でおいしく食べられる時期でのことです。  
栄養価も高く、一年の中で出回る量が多く価格も安くなります。

今回は、秋の旬な食材とレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪



### きのこごぼうの炊き込みご飯

(大人2人、子ども2人分)

- ・鶏もも肉 200g
  - ・しいたけ 45g
  - ・しめじ 45g
  - ・ごぼう 35g
  - ・人参 40g
  - ・米 2合
  - ☆醤油 28g
  - ☆みりん 15g
  - ☆酒 10g
- ①ごぼうは、半月切りして水にさらしておく。他の具材も食べやすいサイズに切る。  
②米を研ぐ。炊飯器の内釜に米と☆を入れて目盛りまで水を入れる。  
③水をきったごぼうと他の具材を加えて、少しかき混ぜて炊飯する。
- きのこやごぼうは、食物繊維が多くお腹の調子を整えてくれます。

### かじきのケチャップあんかけ

(大人2人、子ども2人分)

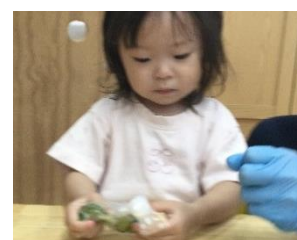
- ・かじき 300g
  - ・片栗粉 20g
  - ・油 適量
  - ・玉ねぎ 100g
  - ・人参 100g
  - ・れんこん 50g
  - ・ピーマン 50g
  - ・しめじ 50g
  - ☆ケチャップ 70g
  - ☆お酢・砂糖・酒 15g
  - ・片栗粉(とろみ用) 適量
- ①野菜を食べやすいサイズに切る。  
(玉ねぎ、人参、れんこんは、レンジで500wの4分加熱しておくとき短くなります。)  
②かじきに片栗粉をまがして、油を引いたフライパンで焼く。火が通ったら取り出す。  
③①をフライパンで炒める。☆を加えて味を調えたら片栗粉でとろみをつける。  
④②に③をかけたら完成。
- かじきがない場合は、たらやかれいでも美味しく作れます♪

## 8月の食育活動の様子

8月の食育では、にじ組の子どもたちは、きゅうりの塩もみと  
とうもろこしの皮むきを行いました。  
そら組の子どもたちは、とうもろこしの皮むきを行いました。

にじ組は、きゅうりを使って塩もみをして浅漬けを作りました。保育者の真似をして上手に  
手を動かしてもむことが出来ていました。自分たちで作った浅漬けを給食の時に提供されると  
美味しそうに食べていました。

とうもろこしの皮むきでは、不思議そうにとうもろこしのひげを触る様子、みんなで楽しそうに  
皮をむく様子を見ることが出来ました。



そら組は、おやつで食べるとうもろこしの皮むきすることを伝えるとみんな張り切っていました。  
茎の部分は、硬かったため、なかなかむくことが出来ず苦戦していましたが、保育者が少し手伝うと  
上手にむくことが出来ていました。また、周りに付いていたひげも丁寧に取る事が出来ていました。

