

<愛知県について>

8月は、愛知県についてお話をしました。愛知県にはお城があって、「シャチホコ」がお城のてっぺんで見守っていることを話すと、知っているお子様もおり、びっくりしました。

郷土料理は「みそカツ」、「ひつまぶし」、「鬼まんじゅう」と、よくとれる野菜として「冬瓜」のお話を写真を見せながら行いました。味噌を使った料理が多いことを伝え、「八丁味噌」と「合わせ味噌」を実際に見たり、においをかいだりしました。

当日は、ひつまぶしの鰻もよく食べてくれておかわりもたくさんしてくれていました。

給食の目標

9月 規則正しく食べる

- ・一日三食、食べることの大切さを知り、特に朝食の大切さを知る。
- ・非常食について知る。

【つるぎ TKGY のレシピ】

<材料>	3個分	<作り方>
・ ご飯	130g	① ボウルに卵と出汁を入れて混ぜる。
・ 卵	1個	②①にご飯を入れて混ぜる。
・ 出汁	20cc	③②をフライパンに流し込み、丸く整えて両面焼く。
・ 醤油	10cc	④仕上げに醤油をかける。
・ 万能ねぎ	少々	⑤上に万能ねぎ、刻みのりをかけて完成。
・ 刻みのり	少々	

あゆみ保育園
令和元年度

9月給食だより

園長 江郷 勝哉
調理師 比留間 奈々

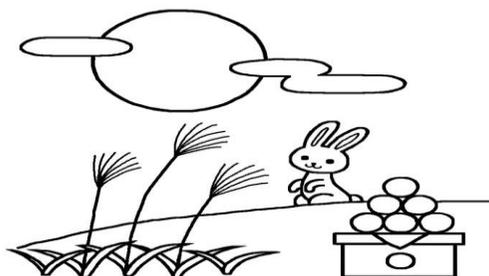


9月の行事予定

- 2日(月) 引取訓練 1日が防災の日なので、引き渡し訓練の日に備蓄品を提供します。また、翌日の3日には、非常食と災害用品の展示も行います。
- 11日(水) お誕生会 幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。
- 13日(金) 十五夜メニュー 秋の実りに感謝して、十五夜メニューを、提供したいと思います。

8日は十五夜です

本来、十五夜は満月のことなので年に12回または13回めぐってきます。とくに旧暦の8月は1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされていたため、平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになり、十五夜といえは旧暦の8月15日をさすようになりました。また、十五夜のほかに十三夜、十日夜(とおかんや)を楽しむ風習があります。



9月の郷土料理は、石川県です。

- ハントライス...具の入っていないケチャップライスで作ったオムライスの上に白身魚のフライを乗せてケチャップではなくタルタルソースをかけたものです。金沢生まれの日本の洋食です。
- 治部煮...鶏肉の切り身に片栗粉をまぶしたものと、麩や季節の野菜をだしで煮て、薬味としてわさびを添える椀物です。保育園ではわさびは使いません。
- 加賀れんこん...石川県での蓮根の栽培は、加賀藩五代藩主前田綱紀のころからと伝えられています。今では栽培が広まり、一大産地となっています。
- つるぎ TKGY...石川県鶴来町のおいしいお米、水、醤油を地域おこしに活かそうと、鶴来商工会青年部が中心となって開発したのが”つるぎ TKGY”です。名前の由来は「T...たまご、K...かけ、G...ごはん、Y...やき」から名付けられました。その由来の通り、卵かけご飯を焼きおにぎり風に香ばしく焼き上げた新ご当地グルメです。

Question

次の野菜のうち、秋・冬が旬の野菜はどれでしょう？



正解は
「春菊」「長ねぎ」
「大根」「白菜」「ほうれん草」
でしたー！！

~朝ごはんをしっかりと食べる事はとても大切~

《朝ごはんを食べないと...》

- ・ 疲れやすくなる。
- ・ 肥満になりやすくなる。
- ・ 遊びや勉強に集中できなくなる。
- ・ お腹がすいてイライラする。
- ・ 落ち着きがなく、怪我をしやすくなる。

《朝ごはんを美味しく食べる為に...》

- ・ 夜遅くまで間食しない。
- ・ 生活リズムを早寝早起きにし、朝ごはんを食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせよう。
- ・ 前日に下ごしらえや作り置きを済ませておくなど、あらかじめ何を食べるか頭に入れておくと朝慌てないで作ることができ、朝ごはんを食べることができる。

しっかりと
食べよう
朝ごはん

