

あゆみ保育園
令和2年度

9月給食だより

園長 江郷 勝哉
栄養士 丹生 佳奈



9月の行事予定

1日(火) 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2日には、非常食と災害用品の展示も行います。

9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。

今月の郷土料理 滋賀県

- ・丁字麩…昔の麩は皆丸い棒のような形をしていました。近江商人は日本中を歩いて商売をしていたため、丸い棒の筆は折れてしまっていて困りました。そこで、束ねて使いやすく運びやすい四角い麩になったといわれています。
- ・丁稚羊羹…その昔、丁稚(でっち)さんが、里帰りのお土産に買ったためこの名前がついたそうです(丁稚さんとは、住み込みで奉仕していた少年のこと)。滋賀や京都では竹の皮に包んで蒸すのが一般的だそうです。
- ・赤こんにやく…近江八幡の名産で、安土城を築き始めていた織田信長はとても派手好きで、こんにやくまでも赤く染めたといわれているようです。真っ赤な色は、「三二酸化鉄」という成分だそうです。人体に悪い影響はないばかりか、鉄分・カルシウム・食物繊維が豊富だそうです。

~朝ごはんをしっかり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。

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。

【赤こんにやくと牛蒡のきんぴら】

<材料> 4人分

- | | | | |
|---------|--------|------|-------|
| ・赤こんにやく | 1/2枚 | ・だし汁 | 100cc |
| ・人参 | 1/3本 | ・酒 | 大さじ2 |
| ・牛蒡 | 1/2本 | | |
| ・砂糖 | 大さじ1/2 | | |
| ・みりん | 大さじ1 | | |
| ・醤油 | 大さじ2 | | |



<作り方>

- ① 赤こんにやく、人参、牛蒡は千切りにし牛蒡は酢水に浸け、赤こんにやくはさっと茹でておく。
- ② 油を熱したフライパンで炒める。
- ③ ②に酒、だし汁を加える。
- ④ 煮立ったら砂糖、みりん、醤油を入れ、汁気がなくなったら完成☆

《秋の食べ物なぞなぞ》

第1問 そこにあるのにない!という秋の果物はなんだ?

<ヒント>・「ない」を別の言い方でいうと?

- ・りんごに似ている。



答え なし

第2問 まったく同じように見える秋の食べ物はなんだ?

<ヒント>・似ているもののことを?・・・そっ〇〇!

- ・触ると痛い。



答え くり

第3問 ピカピカの「ままま」。この秋の食べ物はなんだ?

<ヒント>・「ま」が何個ある?

- ・秋においしい魚。



答え さんま

第4問 切っても切っても穴だらけの野菜ってなんだ?

<ヒント>・歯ごたえのいい野菜。

- ・泥の中に生えている。



答え れんこん

第5問 竹を4本集めて作る野菜ってなんだ?

<ヒント>・たけ×4

- ・4(よん)を別の言い方で?



答え しいたけ

第6問 門にぶら下がっている食べ物はなんだ?

<ヒント>・ケーキだよ。

- ・栗がはいっている。



答え モンブラン

第7問 お空にあるぶどうってなんだ?

<ヒント>・空にはなにがある?

- ・夜になると見えるよ。



答え 干しぶどう

