



9月号 給食だより

令和3年9月1日
小倉社会事業協会
城野保育園



「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」



日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを
感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、
秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材
の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を
食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

「秋」の旬な食材



新米



きのこ類



さつまいも



さんま・さば・さけ



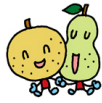
りんご



かき



くり



なし



ぶどう



☆9月のおすすめレシピ☆

「肉みそうどん」

<材料4人分>

- ・乾めん・・・150g
- ・トマト・・・150g (小1個)
- ・きゅうり・・・60g (約半分)
- ・もやし・・・80g (約半袋弱)
- ・卵・・・80g (S2個)
- ・サラダ油・・・適量 (炒り卵に使用)

【肉みそ調味】

- ・鶏ミンチ・・・100g
- ・赤みそ・・・50g (大さじ3弱)
- ・砂糖・・・18g (大さじ2)
- ・おろし生姜・・・5g (小さじ1)
- ・鶏がらスープの素・・・5g (小さじ1)
- ・水・・・300g (1と1/2カップ)
- ・サラダ油・・・適量

<作り方>

- ① うどんは茹でて、1人分ずつ器に分けておく。(ゆでめんでも可)
- ② きゅうりは細切りにする。もやしは茹でて冷まし、水気を切っておく。トマトはくし切りにする。卵は溶いて炒り卵にして、冷ましておく。
- ③ 鍋に油を熱し、生姜と鶏ミンチを炒め、水・スープの素・砂糖・みそを入れ調味し、冷ましておく。
- ④ ①の上に②を飾り、③をかける。

☆肉みそのタレは何にでも合う
万能タレです。

給食室から「こんにちは♪」

～あひる組～

いつも元気で笑顔いっぱいのおひる組さんのお部屋へお邪魔します♪。

スプーンの使い方や食べ方がとても上手になってきて、大きな口を開けて「パクッ」と、自分で食べようとするかわいい姿が見られます。また、味覚の発達により食べ物の好き嫌いができてきている様で、食事が進まない時は「大きいお口！すごいね！」「上手に食べているね。給食の先生うれしいな！」と声をかけると、良い顔でパクリと食べる姿にとっても成長を感じました。

・・・次号はりす組です。

