

～ 食べることは、人とつながり 生きること ～

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2021年度 9月号 No.77

暑い日がまだまだ続きますが、過ごしやすい気候の日も増えてきましたね。  
旬も多くなり変わり、「食欲の秋」がやってきます。暑さで身体に疲れがはじめる時期だからこそ、しっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう！

9～10月頃は  
出回り始めます。

## 秋に旬を迎える食材

おすすめの食べ方を  
紹介します!!



さんま

さんまといえば塩焼き! 旬の時期には  
脂が乗っていておいしいですよ。  
大根おろしやすだちを添えると栄養価が  
UPしますよ。



なす

油を使って調理を  
すると、甘みが増して  
おいしくなりますよ。



れんこん

うすく切ったり、  
まじりかきしたり、  
切り方次第で異なる  
食感が楽しめます。



さけ

・火炙きごまごはん、さけわかめごはん  
・手のこご一箱にオイルに包んで焼く、  
パン粉をまぶすなど和食にも洋食にも  
なる万能な食材ですね。



さといも(からあげ、煮こごり、田楽など)

煮ても火炙いても  
揚げてもおいしいです。



きのこ

しめじ、まいたけの  
炊き込みごはん  
きのこは手でさける  
ので親子で一箱に  
1作れますね。



さつまいも

アレルギイに包んで  
トースターで15分程  
焼きます。安納芋や  
鳴門金時など品種  
違いの食べ比べをするのも  
おもしろいですよ。



りんご

うさぎりんごにすると  
こどもたちは大好きです。

## おなかいっぱい たべられるって しあわせ



- ×ニューは
- ・玄米ごはん
- ・厚揚げと夏野菜の煮物
- ・すまし汁

8/4(水)に平和のつどいがありまして。給食を  
食べながら、おこめかたい。きょうおに  
と、いつもとちがうことに気付くこどもたち。戦争中は  
食べ物もなく、家族で少しのごはんを分け合って  
食べていた事を伝えると、おなかいっぱい  
食べられる事はしあわせなことなんだと  
感じていました。ごはん粒もいつも以上に  
残さずきれいに食べようとする姿がありました。

# 噛むこと×身体の育ち



子どもたちの身体の育ちと、咀嚼(噛むこと)は、大きく関係  
しています。今回のおたよりでは、わかりやすい標語を用いて、  
紹介したいと思います。

『卑弥呼の歯がいーせ』日本咀嚼学会より

ひ	み	う	の	は	が	い	せ
肥満の予防	味覚の発達	言葉の発音も はっきりと	脳の発達活性化	歯の病気を防ぐ (虫歯予防にや)	ガンの予防	胃腸の働きを 促進	全身の体力向上 歯を食いしぼるかも つきます

毎日、しっかりと体を使ってあそんでいる子どもたち。  
身体の育ちは、中心(体幹)から末端(手指など)  
にかけて育っていくと言われています。日常のあそびや生活に加え、「食べること」、また  
「噛むこと」も、身体づくりとして考えていけたらと思っています。うんどう会後には  
すみれぐみさんもお箸を使いはじめます。噛むことと、身体の成長・発達の関係  
も、一緒に考えていきましょう。保育園では、月に1回『かみかみXニュー』を取り  
入れています。しっかり噛めるXニューを、またレシピでも紹介しますね。

9月は、じゃこトースト <トランスパンを使って噛みごたえもばっちりXニューです。  
セサミトースト  
ですよ



## 9月のご当地 Xニュー

長野県の郷土料理『五平もち』です。  
炊いたごはんをつぶして丸め、タレをつけて焼いたものを五平もちと呼んでいます。タレは、くるみだれや、しょうゆだれなど様々です。保育園では、生姜・ネギ・みそでタレを作りますよ。  
長野県では、今でもハレの日に親しみ深く、食べられているようです。9月9日をお楽しみに!!