

給食だより



2014年9月号
シャローム三育保育園

先日、流しそうめんを行いました。天候にも恵まれ、子ども達は流れてくるそうめんに大興奮！箸を使うのに苦戦しながらそうめんを一生懸命とっている姿が印象的でした。朝晩を通して随分涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる場合があります。暑いと冷たい飲み物をとりすぎてしまいますが、風邪をひいたり、お腹をこわす原因となってしまいます。時には、温かい飲み物をとって夏の疲れた胃や腸をあたためてあげましょう



お月見を楽しもう



日本では旧暦の8月15日を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、サトイモ等を供えてお月見をする習慣があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばん綺麗な月」として眺めてきました。当時は月を見ながら和歌を詠み、その出来をみんなで評価しあつて酒を飲んで楽しんでいたと言われています。今年の「中秋の名月」は9月8日です。



今月のメニュー

材料（4人分）

切干大根 30g
納豆 2パック
大葉 5枚
醤油
白ごま 大さじ1
ごま油・・・大さじ1

～野菜が苦手になる理由～

加工食品は大人向けの味付けで旨味調味料が多く使われています。

インスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものはかり食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜が苦手になってしまったりしてしまいます。



～切干し大根と納豆の和え物～

納豆料理は子ども達に人気のメニューです
切干大根はカルシウムやビタミンB1・B2、鉄分、食物繊維も豊富です

- 1 切干し大根はたっぷりの水につけて、いったん水を捨て新しい水を加え軽くもみ洗います。再び新しい水に変え、ヒタヒタの水につけ時々全体を返しなが、10～15分漬けて柔らかく戻し、水気を絞ってザク切りにする。
- 2 大葉を細かく刻み全ての材料を混ぜ合わせて完成。干しエビや青のり、他にもたくあんを入れるとコリコリとした食感がアクセントになるなどアレンジしやすいです。