

9月給食だより



2023年 9月 1日
給食室 栄養士 石井

今年はまだまだ暑さが残りそうですね。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。運動会に向けての練習などで毎日の活動量が増え、子ども達の食欲が増えていくでしょう。たくさん食べてもらえるように給食室でも美味しいご飯を作っていきます。

～人参ケーキ おいしい!～

うさぎ組では人参ケーキを作りました。小麦粉を入れる、砂糖を入れる、人参を入れる…材料を全部入れて混ぜると小麦粉の白色から、だんだんと人参のオレンジ色に変化していき、「にんじんのいろじゃ」「きれい」などの声が聞かれました。

みんなで協力して作ったケーキ、出来立て熱々で美味しさは格別です。ほとんどの子が完食していました。



～梅干し作り(赤しそ)～

梅干しの赤しそを漬けました。そら組では、自然と男の子チームと女の子チームに分かれていました。約1か月塩漬けした梅は梨の匂いがする!という気づきがありました。



9月の目標 正しい姿勢で食事をしましょう

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さ
背中がくっつかないようにクッションなどを入れても高さに

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまったり、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

～レシピ紹介～ お月見まんじゅう



そら組でクッキングします!

<作り方>

- ①かぼちゃは皮をむいて柔らかく蒸しておく。
- ②ボールに蒸したかぼちゃと砂糖、上新粉と水を入れて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ③あんこを丸める。
- ④生地を伸ばしてあんこを包む。
- ⑤蒸し器で10分くらい蒸して完成!

真ん丸なお月様のようなおまんじゅうができるかな?

<材料> 子ども2人分

かぼちゃ	30g
砂糖	10g
上新粉	24g
ベーキングパウダー	1g
こしあん	40g

9月のお知らせ

★クッキング予定

9月29日(金)
そら組 お月見まんじゅう

ひかり組、包丁練習は日程が決まり次第ご連絡致します。

～世界の料理～ベルベルオムレツ

ベルベルオムレツはモロッコの料理で、クミンやパクチーなどのスパイスとトマトが入ったオムレツです。給食ではスパイスを効かせず、子ども達にも食べやすくしています。