



発行日 令和2年 9月 1日 下田部保育園

少しずつ日暮れも早くなり、秋の気配が近づいてきましたね。まだ日中は日差しも強く、残暑が厳しい毎日です。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、この先も気を抜かず過ごしていきましょう。そして、9月10月11月と美味しい秋の食材が旬を迎えます。そこで今月は「秋が旬の食材の美味しい見分け方」をご紹介します。是非、お子さんと一緒に選んでみてくださいね！

☆秋は美味しい食材がたくさん!!!☆

◎きのこ・・・食物繊維が豊富で、便秘の解消やコレステロールを下げる働きがあります。

「うまみ」成分も豊富です。

◎鮭・・・一年で一番、脂がのって美味しくなります。

イクラも美味しいですね☆



◎さつまいも・・・きのこ同様、食物繊維が多いので便秘に効果的です。

程よい甘みもあるので、様々な料理に大活躍しますね☆

スイートポテト・さつまいもごはん・大学芋など。



◎ぶどう・・・糖質が多いので、疲労回復に役立ちます。しかし、食べ過ぎには注意です！

他にもポリフェノールが多く含まれています。

☆食材の選び方☆

サンマ（秋刀魚）・・・「黒目の周りが透明で澄んでいる」

きのこ類・・・「カサがあまり開いていない」「軸がしまっている」「あまり汚れていない」

栗・・・「鬼皮が褐色でハリと光沢がある」「ふっくらと太っている」

さつまいも・・・「よく太っている」「ひげ根が少ない」「でこぼこが少ない」



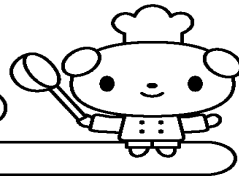
りんご・・・「軸が太い」「皮が赤い」「ハリとツヤがある」

梨・・・「軸がしっかりとしている」「皮に色ムラがない」「お尻がふっくらとしていて広い」

柿・・・「ヘタと果実に隙間がない」「ヘタが実に張り付いている」



ぶどう・・・「粒の表面に白い粉がついている」



14	さばの磯辺焼き きのこの煮びたし	7	さわらの味噌マヨネーズ焼き ひじきとコーンの炒め物
28	みそ汁 ごはん	月	みそ汁 ごはん
1	きのこ入りポークカレーライス チーズと春雨のサラダ		
15	飲むヨーグルト	8	鶏とぼろ丼 白菜のごま味噌和え みそ汁 梨
29	鶏とぼろ丼 白菜のごま味噌和え みそ汁 梨	火	
2	なすとポテトのミートグラタン フロッキーとハムのサラダ	9	大根とひき肉の中華炒め もやしと卵の中華スープ
16	コンソメスープ ごはん	23	りんご ごはん
30	さわらの味噌マヨネーズ焼き ひじきとコーンの炒め物 みそ汁 ごはん	水	
3	カレーピラフ わかめと切干大根のサラダ クリームスープ 巨峰	10	冷やしぶっかけラーメン ツナと千ゲン菜のごまだし和え 巨峰 ごはん
木	17日☆お弁当日☆	木	24日☆お誕生日会☆
4	鶏肉の照り焼き丼 野菜の浅漬け みそ汁	11	牛肉のトマト煮 キャベツとフロッキーの青だしサラダ コンソメスープ ごはん
18		25	
金		金	
5	鮭とコーンのごはん 豚肉と野菜のスープ キャベツの練りゴマ和え ミニゼリー	12	ツナときこのクリームスパゲティ ポイルサラダ 食パン ミニゼリー
19		26	
土		土	

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

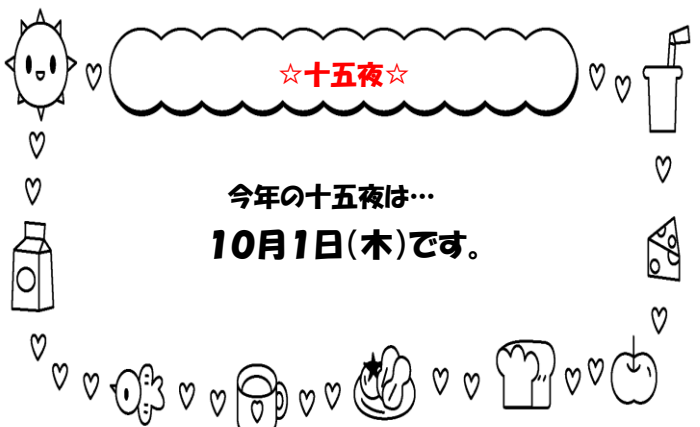
おいしいつづやき

先月、幼児組さんに「夏野菜」をお披露目した時のエピソードです。

◎担任の先生の「今日のお汁には、夏野菜が入ってるよー。」という声掛けに「スイカだー！」と大喜び。本当は“かぼちゃ”だったのですが《皮が緑で、実はオレンジ》。確かにスイカに似ていますね★

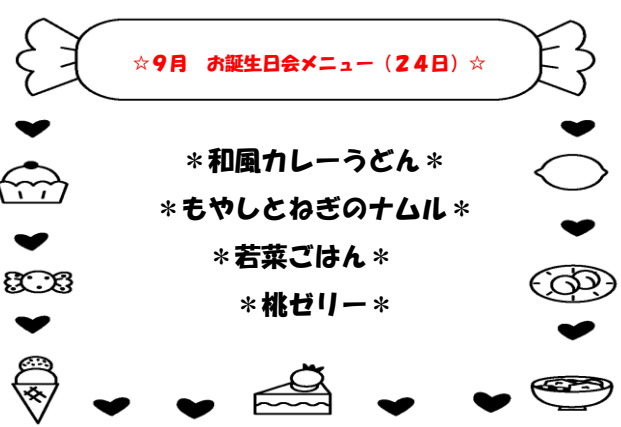
◎「今日の給食には夏野菜が2つあります。さて、どれでしょう？」と質問！すると、すぐに出たのがきゅうり。「もう1つは、お汁の中に入ってるよ。」と伝えると、「この緑の？（オクラ）」と答えてくれました。
「オクラは暑いところで育つ夏野菜だよ！」と伝えました★

ほっこりするかわいいエピソードばかりですね♪



☆十五夜☆

今年の十五夜は…
10月1日(木)です。



☆9月 お誕生日会メニュー (24日) ☆

- *和風カレーうどん*
- *もやしとねぎのナムル*
- *若菜ごはん*
- *桃ゼリー*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
8日(火)	みたらしうどん	あんクリームクラッカー	11日(金)	フルーツ寒天	プリン
15日(火)	煮りんごパン	シュガートースト	17日(木)	梨入り蒸しパン	梨のパウンドケーキ
25日(金)	きなこマカロニ	煮干しごまチップ	29日(火)	おやさいポテト	ポテトピザ風