

# 9月の目標

# キレイに食べよう

先月は真夏の暑さが続きましたが、給食でも冷たい麺やのどごしの良いメニュー、さっぱりしたおやつを取り入れてきました。残さずにおかわりする子ども達も多く、しっかり食べて元気に過ごすことができました。

9月の目標は「キレイに食べよう」です。食具や食器の扱い方等食事のマナーが少しずつ身についてきました。今月はお皿の中に食べ残しがないよう、キレイにしてから食器を片付けることや、食後にテーブルを拭く等の身の回りをキレイにすることを丁寧に伝えていきます。

暑さも落ち着き、徐々に食欲も増加してくる季節を迎えます。秋の食材が徐々に増えてくる時期なので給食から秋の食材に触れて実りの秋に親しんでいきます。

## クッキング活動再開します！

6～8月は食中毒予防の為、クッキング活動はお休みしていました。9月からはクッキング活動を再開していきます！  
今月は火を使ったクッキングを行います。  
お約束事を守ってみんなで楽しくクッキングをしていきましょう☆

**◆クッキングの約束事◆**

- ・爪を切ること
- ・エプロン、三角巾の着用

※忘れた際には衛生面を考慮しクッキングを行うことが出来ません。  
ご協力・ご了承の程よろしくお願い致します。

## 栄養士からのミニ情報

### ★おいしいなすの見分け方★

- ①色が濃く、光沢のあるもの  
つやつやとした濃い紫の美しいものを！
- ②ヘタにトゲがあり、はね上がっているもの  
トゲが刺さるくらいのしっかりしたもの  
ヘタがしなりしていないものを！
- ③はりと弾力があるもの  
シワがなく押した時に弾力があるものを！
- ④丸みがあり重いもの  
見た目よりもずっしり重い方を！

## 今月の注目野菜

### 「なす」

なすの紫色の皮にはポリフェノールというガン予防に効くとされている成分が含まれています。ポリフェノールは水に流出しやすいので、切ったらすぐに調理するのがおすすめです。なすは調理法やジャンルを問わず使用することのできる野菜で炒め物、浅漬けなど様々な料理に応用することができます。  
なすは寒さと乾燥に弱いので風通しの良い冷暗所か、冷蔵庫の場合は直接冷気に当たらないようにしましょう！

## 先月の活動

じゃが芋洗い



ゴーヤの種取り



南瓜の種取り

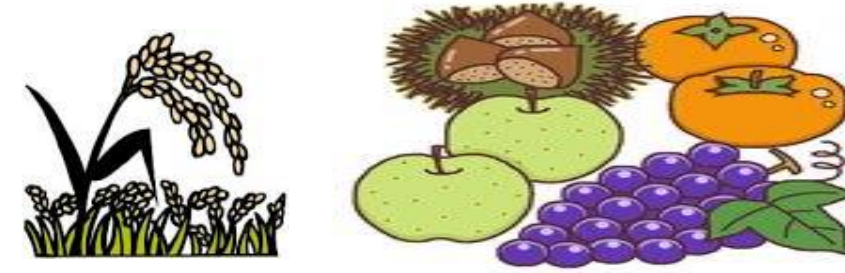


ピーマンの種取り





すみだ中和こころ保育園 平成25年度 9月（長月） 献立表



\* 乳児には午前中、牛乳等がでます。

\* はクッキングメニューです。  
\* 毎日産地を明記していますが、仕入れなどその他都合により献立を変更する事がありますのでご了承下さい。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定			野菜の日	華道		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>茄子と豚肉の生姜炒め</li> <li>粉ふき芋</li> <li>大根となめこの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこベーコンの和風スパゲッティー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>みかん入りマカロニサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鰯の梅煮</li> <li>じゃべつのオクラ和え</li> <li>里芋と玉葱の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華風そぼろ三色うどん</li> <li>レバーの香味煮</li> <li>中華ピクルス</li> <li>きのこたっぷりスープ</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>若布スープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>おからドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわりおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうと梨のゼリー</li> <li>ビスケット</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャーマンポテトマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうぼん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ウエハース</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日・身体測定	避難訓練		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>麻婆茄子</li> <li>彩りナムル</li> <li>中華コーンスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>鮭ピカタ</li> <li>カレー風味ドレッシングサラダ</li> <li>ウィンナーとブロッコリーのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>豆腐ボールのあんかけソース</li> <li>パリパリ野菜のサワー漬け</li> <li>モロヘイヤのかき卵汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>胡瓜とかまぼこの酢の物</li> <li>金時豆の甘煮</li> <li>じゃが芋と椎茸の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きじ焼き丼</li> <li>焼き茄子と油揚げの和え物</li> <li>さつま芋の煮物</li> <li>豆腐とじゃべつの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>小松菜とえのきの海苔和え</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>手作り梨ジャムサンドイッチ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>新米ご飯</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つるっと梅入り素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>キャンディーチーズ</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	16	17	18	19	20	21
予定	敬老の日		こころクッキング・野菜の日	十五夜献立	誕生会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこベーコンの和風スパゲッティー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこベーコンの和風スパゲッティー</li> <li>コールスローサラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>南瓜コロッケ</li> <li>みかん入りマカロニサラダ</li> <li>茄子と油揚げの味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋ご飯</li> <li>月見ハンバーグ</li> <li>ほうれん草と菊花胡麻和え</li> <li>のっぺい汁</li> <li>うさぎりんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お絵かきオムライス</li> <li>団子と野菜の三色串</li> <li>ほうれん草とベーコンのソテー</li> <li>コンソメスープ</li> <li>フルーチェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきご飯</li> <li>炒り豆腐</li> <li>じゃが芋と人参の含め煮</li> <li>若布スープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわりおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵のふんわりおやき</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ぶどうと梨のゼリー</li> <li>ビスケット</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お月見団子</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテトパイ</li> <li>ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ウエハース</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	23	24	25	26	27	28
予定	秋分の日	お彼岸おやつ・出前保育	野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>鮭ピカタ</li> <li>カレー風味ドレッシングサラダ</li> <li>ウィンナーとブロッコリーのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>鮭ピカタ</li> <li>カレー風味ドレッシングサラダ</li> <li>ウィンナーとブロッコリーのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>豆腐ボールのあんかけソース</li> <li>パリパリ野菜のサワー漬け</li> <li>モロヘイヤのかき卵汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯖の塩焼き</li> <li>胡瓜とかまぼこの酢の物</li> <li>金時豆の甘煮</li> <li>じゃが芋と椎茸の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きじ焼き丼</li> <li>焼き茄子と油揚げの和え物</li> <li>さつま芋の煮物</li> <li>豆腐とじゃべつの味噌汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>小松菜とえのきの海苔和え</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>おはぎ</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おはぎ</li> <li>フルーツ添え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>つるっと梅入り素麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バームクーヘン</li> <li>キャンディーチーズ</li> <li>牛乳</li> </ul>

**今月の野菜 ～茄子～**

今月のテーマ野菜は茄子です。茄子は通年店頭で目にする野菜ですが、9月に収穫した茄子は身も締まり、種が少なくなるので一番美味しい時期を迎えます。茄子は約94%が水分でありながらも、ビタミンCやカルシウム、鉄分などのミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。特に食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれる働きがあるのでぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。保育園でも炒め物や和え物にして秋茄子を美味しく食べられるように、工夫して提供していきます。

**十五夜の日**

十五夜の日には月が見える場所にすすきを飾って月見団子や里芋、栗などをお皿に盛り、御酒を供えて月を眺めながら、その年の収穫を皆で祈る（祝う）風習があります。保育園でも十五夜の日にはすすきを飾り、月見団子や里芋などを盛り、月見ハンバーグやうさぎりんご、お月見団子を食べ、十五夜の雰囲気を楽しみたいと思います。

**味噌が出来上がりました**

4月下旬に月組と一緒に味噌作りを行ってから早くして約4ヶ月が経ちました。9月に入り心待ちにしていた味噌が出来上がりました。今月はその美味しくできた味噌を使って月組と味噌汁作りを行います。また保育園の給食でも取り入れていきます。

**こころクッキング再開します**

今月よりこころクッキングを再開していきます。参加は幼児クラスの親子中心ではありますが、参加できなかった方や乳児クラスの方でもレシピなど知りたい方は気軽に栄養士まで声をかけてくださいね!!ブログにも載せています。