

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 9月3日

今日の給食は、まいたけ炊き込みご飯、魚の菊花焼き、三色和え、みそ汁、果物です。

まいたけ炊き込みご飯の「まいたけ」は、きのこの仲間で、秋が一番おいしくなります。花びらのように、まいたけの傘がひらひら舞って見えることから「舞茸」という名前がつけました。今日は、まいたけと鶏挽肉に味を付けて、ご飯に混ぜました。まいたけのよい香りがしますよ。

魚の菊花焼きの「菊花」とは、秋に咲く黄色や白色の「菊の花」のことです。見たこととはあるかな？今日は、その菊の花に見えるように、ふわふわの卵をえのきたけと一緒にマヨネーズで味を付けて、魚(かじき)にのせてオーブンで焼きました。

今日のおやつは、ヨーグルトーストです。  
ヨーグルト、マーマレード、砂糖を混ぜ合わせてパンの上に塗って焼きました。食べると、チーズケーキのような味がしませんか？おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ にち 9月4・18日



今日の給食は、ごはん、炒り豆腐あん、土佐和え、みそ汁、果物です。  
土佐和えは、鰹節を使った和え物のことです。高知県の「土佐」というところで鰹がたくさん釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。  
鰹節は、鰹を乾かして削ったもので、とってもよい香りがします。今日は、白菜、小松菜、人参を鰹節と醤油で和えました。よく噛んで味わって食べてくださいね。



今日おやつは、小魚ピラフです。  
ピラフとは、バターで炒めた野菜、お米、肉が入った、トルコという国で生まれた炊き込みご飯のことです。  
保育園では、細かく切った玉葱、人参、ピーマンを油で炒めて、塩、カレー粉、醤油で味をつけてちりめんじゃこ混ぜます。そして、炊きあがったご飯に、バターと炒めた具を混ぜて作りました。ちりめんじゃこは、いわしの赤ちゃんを茹でて、よく乾かしたものです。食べると体の骨を強くする力がありますよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月5・19日 にち

今日の給食は、ごはん、魚の西京焼き、和風サラダ、みそ汁、果物です。  
魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌（西京味噌）を使って魚を焼いた料理です。保育園では、みそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせて、魚（生鮭）につけて焼きました。少し甘い味噌の味がとてもおいしいですよ。

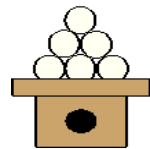
# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月6・20日 にち

今日の給食は、ビビンバ、じゃが芋の煮つけ、スープです。  
ビビンバは韓国という国の料理です。「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味です。  
ご飯の上には豚肉、もやし、小松菜、人参、卵がのっています。  
ご飯といっしょにかんで、いちばん好きな味はどの具かな？

今日のおやつは、牛乳、ぶどう羹、菓子です。  
ぶどう羹は、手作りのぶどうジュースに粉寒天を入れ、煮て溶かし、冷蔵庫で冷やしかためて作りました。手作りのぶどうジュースは、ベリーA（またはキャンベル）という種類のぶどうを使って作ります。ぶどうを鍋で煮ると、きれいな紫色のジュースができますよ。  
また、寒天は「天草」という海藻から作られていて、鍋で煮ると溶けてなくなり、冷やすと固まる不思議な海藻です。プルプルとしておいしいですよ。  
ぶどうの味を味わってくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月21日 にち

今日のおやつは、牛乳、月見団子です。  
9月24日は「十五夜」です。1年で一番きれいなまるい月が見られる十五夜の日には、お月さまのようにまんまるな団子や里芋、ススキなどをお供えて月を眺めます。月見団子は上新粉というお米の粉と、白玉粉というもち米の粉を使って作りました。  
少しもちっとしています。みたらしあんと一緒に、よく噛んで食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月10日 にち

きょう 今日のおやつは、ぎゅうにゅう 牛乳、だいがくいも 大学芋です。



だいがくいも 大学芋は、いも 芋、あぶら 油、あま 甘い、だいがくせい 甘い、にい 甘い、ねえ ねえ、だいす 大好き、だいがくいも 大学芋、なまえ 名前、がつきました。お姉さんたちが大好きだったことから「大学芋」という名前がつけました。そと 外はかりかり、なか 中はほくほく、おいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月11・25日 にち



きょう 今日のお給食は、きゅうしょく 給食、あんかけ焼きそば、かぼちゃ 南瓜、まよねーずや マヨネーズ焼き、すーぷ スープ、くだもの 果物です。

あんかけ焼きそばのあんは、ぶたにく 豚肉、たまねぎ 玉葱、にんじん 人参、びーまん ピーマン、はくさい 白菜、もやし、なるとを炒めてしょうゆ 醤油、さとう 砂糖、あじ に 煮、かたくりこ でとろみをつけたものです。そのあんをオープンで焼いたり、ちゅうかなべ 中華鍋で炒めたりしたちゅうかめん 中華麺の上にかけます。

かぼちゃ 南瓜のまよねーずや マヨネーズ焼きの「南瓜」は、6~9月がいちばん 一番おいしい季節です。

かぼちゃ 南瓜のきいろ 黄色いところは、かぜ 風邪などのきん 菌からからだ 体をまも 守ってくれます。またあつ 暑い日、ひ げんき 元気にすごすためのえいよう 栄養（カロテン、びたみんしー ビタミンC）がたたくさん たくさん含まれています。きょう 今日、ゆでた南瓜にまよねーず マヨネーズ、しお から 塩を絡めて、オープンで焼きました。おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月12日 にち

きょう 今日のお給食は、きゅうしょく 給食、ごはん ごはん、さかな 魚、かばやしきふう 蒲焼風、きりぼしだいこん 切干大根、しる 煮物、すまし汁、くだもの 果物です。

きりぼしだいこん 切干大根の煮物の「切干大根」は、だいこん 大根をほそ 細く切り、そと 外で干してよくかわ 乾かしたものです。

たいよう 太陽のひかり 光をあびたきりぼしだいこん 切干大根は、ほね 骨やはば 歯を丈夫にしてくれるかるしうむ カルシウムやなか そうじ 掃除をしてくれるしょくもつせんい 食物繊維がたたくさん たくさん含まれています。よくかむと切干大根のあま 甘みがでてきますよ。

# きゅうしょくしつからのおたより 9月25日



きょう 今日のおやつは、にしょく 二色おはぎ (あずき 小豆、こな 粉) です。

おはぎは、お米にもち米を混ぜて炊き、炊き上がったご飯をつぶして丸めてあんでつまみます。それが秋に咲く萩という花に似ているので「おはぎ」と呼ばれるようになりました。

お彼岸は、亡くなられた昔の人がみんなのことを見守ってくれているので、おはぎをお供えて、「ありがとう」と感謝をしてお墓参りをする日です。おはぎのあんこは小豆をコトコト煮て作った手作りです。今日はあんこときな粉の二種類のおはぎを作りました。味わって食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより 9月26日

きょう 今日の給食は、ごはん、ほねつき 骨付さんまのやわらか煮 (5歳児クラス：さんまの塩焼き)、きりぼしだいこん 切干大根の煮物、すまし汁、くだもの 果物です。

さんまは背中が青いので「青魚」と呼ばれ、秋に脂がのって一番おいしくなります。体が細長くて、キラキラしているので刀のように見えることから、漢字で書くと「秋の刀の魚」と書きます。元気な体をつくる栄養がたくさん含まれていて、骨や歯も丈夫にしてくれます。

きょう 今日、あつりよくなべ 圧力鍋という特別な鍋を使って、しょうが 生姜の汁とさとう 砂糖、しょうゆ 醤油、す 酢、みりん みりんを入れて煮ました。酢を入れて煮ると骨までやわらかくなるので、丸ごと食べられます。

さいくらす (5歳クラス) 今日、さんまに塩をふってオーブンで焼きました。

れもん レモンを絞るとさっぱりとしておいしいですよ。魚には骨があるので、お箸で上手にとりながら食べてくださいね。



さんま  
秋刀魚

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月13・27日 にち

今日の給食は、わかめごはん、タンドリーチキン、サラダ、みそ汁、果物です。  
タンドリーチキンはインドという国の料理で、鶏肉(チキン)を串にさして、タンドールという壺の形をした窯で焼くことから、タンドリーチキンと呼ばれています。  
保育園では、カレー粉、塩、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、生姜の汁を合わせたたれに鶏肉を漬け込んで、オーブンで焼きました。カレーの味がしておいしいですよ。

今日のおやつは、牛乳、米粉のレモンケーキです。  
米粉のレモンケーキは、新しいメニューです。お米からできた粉(=米粉)に砂糖、油、レモン汁などを混ぜて作りました。レモンの風味がしますか？よく噛んで味わってみてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 9月14・28日 にち

今日の給食は、ハムサンド、野菜サンド(きんぴら)、じゃが芋のカントリースープ、果物です。



きんぴらは、ごぼうと人参を炒めて砂糖、醤油などの調味料で煮た料理です。「きんぴら」という料理の名前は金太郎としても知られる坂田金時のこどもの金平から名付けられたといわれています。今日はこの「きんぴら」をマヨネーズで和えて、パンにはさみました。よく噛んで食べてくださいね。

じゃが芋のカントリースープは昔、アメリカという国で野菜を作っている人が、自分の畑でとれた、たくさんの野菜を鍋で煮込んで作ったのがはじまりといわれています。体を動かすエネルギーになるじゃが芋、体の調子を整える野菜(玉葱、人参、キャベツ)、そして血や肉になってみんなの体を作るもとになる豚肉が入っています。トマト味のおいしいスープです。

今日おやつは、うめみそおにぎりです。  
うめみそおにぎりは、新しいメニューです。長葱、梅干しを油で炒めて、味噌で味つけたものをご飯、白ごまと混ぜておにぎりにしました。初めて食べるおやつはどんな味がするかな？味わってみてくださいね。