



9月に入りましたが、まだまだ日中は真夏のように暑い日が続いています。段々と日が短くなってきているところに、秋が近づいてくるのを感じます。レインボー保育園でも旬の食材やお月見のお団子をおやつに取り入れて子どもたちに秋を感じてもらえる給食を考えているので楽しみにしてくださいね！



お月見



日本では古来より旧暦8月15日の十五夜を「中秋の名月」、旧暦9月13日の十三夜を「豆名月(まめめいげつ)」や「栗名月(くりめいげつ)」と呼ばれお月見を行う習慣があります。このように呼ばれていることからススキやお団子とともに大豆や栗などその年にとれた物もお供えます。今年の十五夜は9月27日(日)、十三夜は10月25日(日)です！ぜひご家族でお月見をしてみたいはいかがでしょうか？

新米でバランスのとれた献立に！

実りの秋であるこの時季は様々なものが収穫のシーズンを迎えます。その中でもお米も最もおいしい季節を迎えます。新米を美味しく炊き上げるために大切なのが水加減。新米は収穫されてから日が浅いため、お米自体に水分を多く蓄えています。いつもの水加減より少し控えめにすると美味しい新米を味わえますよ！

またお米はパンより腹持ちもよく、タンパク質やミネラルも豊富です。パンに比べ甘みや塩けが強くないため様々なおかずと相性が良く、栄養バランスのとれた献立がたてやすいのも特徴です。新米の美味しいこの時季にご飯、汁物、主菜、副菜の「4つのおさら」が並ぶ日本型の食生活を見直してみたいはいかがでしょうか？

楽しい食卓♪



家族全員で囲む楽しい食卓の適度な会話は、家族間の大事なコミュニケーションの時間になります。他にも、早食いを防いで、消化を促してくれます。毎日の食卓は親の言葉使いや表情、マナーなどのふるまいも子どもの成長に大きな影響を与えます。愛情あふれる手料理や声かけを心がけ、子ども達との楽しい食事の時間を楽しみましょう。



材料(幼児4人分)

ほうれん草 ……100g
しめじ ……25g
ホールコーン ……30g
油 ……適量
塩 ……適量
こしょう ……適量

★給食メニューから

～ほうれん草としめじのソテー～

作り方

- ①ほうれん草は2～3cmの長さに切りさっと茹でて冷まします。
- ②しめじは石づきを落とし、小さくほぐします。
- ③フライパンを火にかけ、油を入れて、しめじを炒めその後にほうれん草を加え塩、コショウで味付けして出来上がりです。



| 栄養価(幼児1人)ほうれん草としめじのソテー／1食の必要摂取量 | | | | | |
|---------------------------------|----------|----------|--------|---------|---------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 |
| (kcal) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (g) |
| 21/520 | 0.9/21.5 | 1.0/14.5 | 13/240 | 0.6/2.2 | 1.2/5.2 |