



# きゅうしょくだより



9月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

## 日頃の給食について

8月の給食委員会から

- 未満児
- ・食欲が増し、以前よりもよく食べています。
  - ・離乳食で、お粥を軟飯に変えたり、個々に合わせて対応して頂きありがとうございます。
  - ・おやつのもろこしは初めは食べ方がわからなかったようでしたが、食べ方を教えると上手に食べていました。
  - ・シシリアンライスにはマヨネーズと生野菜に苦戦していました。きゅうりが太く、輪切りが大きかったので、もう少し小さいほうが食べやすかったと思います。
  - ・ずんだ白玉は、枝豆の青臭さが苦手なようであまり進んでいませんでした。

- 以上児
- ・暑さで食欲が落ちて、食べるのに時間がかかっています。
  - ・豆腐ハンバーグは味が薄かったように思いました。
  - ・おやつのかき氷はスイカと一緒に食べることができとても喜んでいました。
  - ・8月7日のメニューは昼食の副菜がスパゲティでおやつがうどんだったので麺が続いていました。

- 保護者
- ・おやつのかき氷は嬉しかったようで、家でも話してくれました。かき氷にスイカがのっていたことにも喜んでいました。
  - ・9月のメニューのアンパンマンピラフとは？  
⇒ピラフの上に丸く型抜きした人参でほっぺと鼻を作り、じゃがいもや海苔を使ってアンパンマンの顔のように盛り付けたいと思います。飾り付けがやや複雑なので、今回は給食室で盛り付けて提供したいと考えています。(一富士)
  - ・子どもがブロッコリーが苦手だったのですが、給食で食べて食べることができるようになったと話していました。

**【豆知識】** ごまは脂肪とタンパク質が多く含まれています。ごまの脂肪はほとんどが不飽和脂肪酸でこの植物性油脂が健康や美容にすぐれた効果を発揮します。ゴマのたんぱく質は必須アミノ酸を含む良質なもので、大豆に匹敵する栄養価があります。



日中はまだまだ暑い日が続きます。水分補給などの体調管理にはもうしばらく注意が必要です。秋はおいしい食べ物がたくさん出てきます。子どもたちの食欲も徐々に増していくことでしょう。

## 旬の野菜を食べよう！！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期と季節外れの時期ではずいぶん栄養価が違うものもあります。

### ほうれん草は「夏」と「冬」で栄養価が違う？

ほうれん草100gに含まれている**ビタミンC**の量

「夏」は？



20mg <

「冬」は？



60mg

なんと  
3倍！

ほうれん草の旬は「冬」。旬の野菜は、そうでない時期の野菜より、ぐんと栄養価が上がります。これからおいしくなる秋野菜にはさつまいも、れんこん、にんじん、ごぼう、きのこ類などがあります。栄養価も高く、夏で疲れた胃腸を整えてくれる働きもあります。ぜひ旬の野菜を意識して食事に取り入れ、味わってみてくださいね。



## ☆給食レシピの紹介

### 《セサミクッキー》

<材料> 約5人分

小麦粉	115g
ベーキングパウダー	1.5g
白ゴマ	1.5g
黒ゴマ	1g
きび砂糖	30g
卵	30g
無塩バター	30g
サラダ油	10g

◆作り方◆

- ① 無塩バターは室温に戻して柔らかくしておきます。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
- ③ ①の無塩バターときび砂糖を少し白っぽくなるまでハンドミキサーでよく混ぜます。(泡立て器を使って混ぜてもOK！)
- ④ ③にときほぐした卵を少しずつ加えさらによく混ぜます。
- ⑤ ④にサラダ油も加えよく混ぜます。
- ⑥ ⑥に②の粉類と白ゴマ、黒ゴマを一度に入れます。木べらなどでさっくりと混ぜ合わせていきます。最初はポロポロとした感じですがだんだんとまとまってきました。
- ⑦ 今度は手でしっかりと生地をこねて、ひとまとめにします。
- ⑧ ひとまとめになったら、30分くらい冷蔵庫で休ませてください。
- ⑨ 生地を3～4mmくらいの厚さにめん棒でのばし、型抜きします。
- ⑩ 160℃のオーブンで10分焼いたら出来上がりです☆

