

# 給食だより 9月

今年の夏は、晴れて暑くなる日が多くプール遊びをたくさん楽しむことが出来ましたね！今月は朝夕が涼しくなる日もあり、秋らしくなってきます。急な気温差に体調を崩さないよう、秋の味覚を楽しんで体中にパワーをためて残暑を乗り切っていきましょう！！

<2016年 9月1日 発行>

今月の目標  
みんなで楽しく  
ご飯を食べよう！

## 9月 旬の食材

さつまいも・冬瓜・きのこ類・梨・鮭・秋刀魚

食育活動

## 夏野菜に触れてみよう

～先月、食育活動の一環として夏野菜の皮むき・さや摘みを行いました！

ここでは各クラスの様子をご紹介します～

### ＝おひさま組(ぞう・きりん組) 枝豆編＝

子ども達が園庭に出ると、見たことのないおじさんに遭遇…！実は、この方は給食に使う新鮮なお野菜を毎日届けてくれる八百屋のおじさんでした。この日に持って来ていた箱の中には…枝豆が葉っぱのついたままでどっさり！2グループに分かれてその場で枝豆摘みのスタートです。「エイエイオー！」と気合が入ったきりん組は、ものすごい速さで枝豆を摘んでいきます。一方のぞう組は「慎重に、慎重に！」と優しく扱っていて食材を大切に作る気持ちが伝わってきました！2グループのおかげで80人分の枝豆がものの15分できれいな状態に。早くて確実な手さばきは、小さな職人さんのようでした。

### ＝りす組 とうもろこし編＝

『これなーんだ？』『コーン！』『とうもろこし！』元気いっぱいに答えてくれたりす組！栄養士が持ってきたのは緑色の皮に包まれて、おヒゲを生やしたとうもろこしでした。皮むきのお手伝いをお願いすると小さな手で一生懸命、固い皮に挑戦していきます。その顔は真剣そのもの！おヒゲをふさふさと触ったり、むきたての香りをかいでみたり様々な形で、とうもろこしに触れることができたようです。「おいしそう！」と今にも食べてしまいそうな勢いでしたが『お鍋でグラグラ茹でたら、もっと黄色くておいしくなるよ♪』と伝えるとニコリ笑顔なりす組でした。



## TOPICS

## 今年も合同給食が始まりました！

昨年恒例となった、りす組・おひさま組・スタッフが一緒にごはんを食べる合同給食が先月から始まりました。異年齢保育を特徴とするみつばちならではの取り組みです！「みつばちレストランだ～！」と去年の様子を思い出すおひさま組と、いつもとは違う場所(今回は1階フリースペース)・大勢のみんなとの給食に緊張気味なりす組でしたが、今後普段の活動の中でも交流する機会を増やし、違う年齢の子ともっと楽しく兄弟姉妹のように関わりあえるようになればと思っています。



## \*レシピ紹介\* お月見もち

今月の15日は、十五夜です！十五夜と言えば、まんまるお月様にうさぎさんが月見団子をお供えている絵が浮かびますね♪

しかし、園では誤嚥の危険性を踏まえ団子類の提供は行っていません。その代わりに、ひよこ組でも噛みちぎりやすい芋もちのアレンジバージョンとしてお月様にそっくりな【かぼちゃもち】をご紹介します。

### 【材料】 約6個分

\*かぼちゃ 300g(片手に乗るくらい) \*片栗粉 大さじ2 \*塩 少々

①かぼちゃの皮と種を取り除き、電子レンジに3分程度かけます。

竹串や楊枝が通ればOKです！

②熱いうちにヘラやスプーンでつぶし片栗粉・塩と混ぜ、丸く平べったい形に整形していきます。※まどめにくければ、水分を入れて調整しましょう※

③フライパンにクッキングシートを敷き、生地を乗せて両面焼いていけば完成です♪



噛みちぎらずに、一口で詰め込みすぎてしまう…

なんて時には、芋もちスティックがおススメです！！

上のレシピをじゃがいもに変えて、直径1.5cm程度の細長いスティック状に整え焼きます。手に持ちやすく、少し弾力があるので噛みちぎりの練習にはぴったり♪ さつまいもなどでもアレンジ可能です☆

