

ぱくぱく だより

2019年
9月号



森の台保育園



《毎月19日は食育の日です》

梨の栄養



さわやかな甘さとみずみずしさが特徴の梨は、秋の味覚のひとつです。生産量は千葉県が最も多く、「幸水」や「豊水」・「二十世紀」など様々な種類があります。

梨特有のシャキシャキした食感は「石細胞」に由来し、通常は野菜や果物の皮の部分に多く存在していますが、梨には果肉にも「石細胞」が存在しているためシャキシャキとした梨特有の美味しい食感を生みだしています。

梨は保存期間が短い果物です。美味しい食感を維持するためには、温度の高い場所での保管を避け、新聞紙などで包み冷蔵庫で保管するのがおすすめです。

きりぼし大根の煮物



【4人分】

きりぼし大根・・・40g
しらたき・・・100g
人参・・・1/2本
油揚げ・・・1枚
水・・・適量
醤油・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1

【作り方】

- ①きりぼし大根はさっと洗い、水で戻します。
- ②①の水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
(戻し汁はとっておきます。)
- ③人参は皮をむき細切りにします。
- ④油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、細切りにします。
- ⑤しらたきは食べやすい長さに切ります。
- ⑥切干大根、人参、油揚げ、しらたき、戻し汁を入れ火にかけます。
(水気が足りないようでしたら具材がかぶる程度の水を足してください。)
- ⑦具材が柔らかくなったら、調味料を入れ味を調えます。
- ⑧煮汁が無くなる程度まで煮詰めて完成です。

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。朝夕は秋の気配を感じられます。

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキをお供えます。秋の味覚といえば、さんま、栗、梨、柿、新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。

食材への感謝の気持ちをこめて、食事の前には「いただきます。」の挨拶を大切にしていきましょう。

☆☆☆森の台保育園給食室からのお知らせ☆☆☆

お楽しみ会では美味しい手巻き寿司をみんなで作りとても楽しかったです。スイカ割りやクッキングも良い夏の思い出になったと思います。今月はお月見団子づくりをしたいと思います。

《今月の予定》

13日 クッキング「お月見団子づくり」

20日 誕生日会メニュー

今月の 二十四節気

白露(はくろ)

9月8日頃

本格的な秋の到来を感じられる頃です。日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の涼しさの中に肌寒さも感じ始めます。



秋分(しゅうぶん)

9月23日頃

太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。この日を境に寒さが増してきます。



食育と給食道で「四割」へ発信!

株式会社ミールケア

泉田 有紀子