

# 9月 給食だより

令和4年8月25日 しあわせの丘こども園

ブドウや梨が美味しい季節になりました。給食でも9月30日（金）に梨をいただきます。また、9月10日（土）は十五夜なので9日（金）には、お月見団子を作る予定です。食欲の秋に栄養をいっぱいにとって、丈夫な身体作りに役立っていきましょう。



8月の食育



8月8日（月）に、ぱんだ組でトウモロコシの皮むきを行いました。とても立派なトウモロコシだったので、「皮がちぎれない～」と言いながら、力を振り絞って皮むきをしました。皮をむいていき、黄色い粒が見えてくると「見えた～」ととても嬉しそうに教えてくれました。次の日に茹でとうもろこしにして美味しく頂きました。

トウモロコシの皮をむいた時に出てくるヒゲは、めしべで「絹糸」と呼ばれます。おしべは、トウモロコシの茎のてっぺんにあり、2000万粒ほどの花粉が蓄えられています。

ヒゲは、粒の一つ一つから伸びていて、おしべに蓄えられた花粉がつくと受精をし、粒の中に実が詰まるようになっています。そのため、トウモロコシの粒とヒゲは同じ数になります。

## なすの炒め煮



～材料～（大人2人+子ども1人分）

- ・なす 80g ・ピーマン 15g ・赤ピーマン 15g ・鶏ひき肉 20g
- ・油 4g（小さじ1） ・赤みそ 4g（小さじ1弱）
- ・醤油 2g（小さじ2/3） ・砂糖 4g（小さじ1）

～下準備～

- ・なす・ピーマン・赤ピーマンは食べやすい大きさに切る
- ・調味料は合わせておく

～作り方～

- ① なす・ピーマン・赤ピーマンを炒め、火が通ったら皿へ移す
- ② 肉を炒め、火が通ったら合わせておいた調味料を入れる
- ③ ①の野菜を②のフライパンに戻し、絡める

鶏ひき肉と赤みそが入った調味料で炒めることで  
麻婆茄子のような味付けになります。

ナスとピーマンは苦手な子が多いですが、みんな完食だった副菜です。

☆・☆

8月の平均栄養価（3-5歳 昼食+おやつ）

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	576	13-20	19-30
摂取量	526	15.2	21.8