

9月 給食だより

令和2年9月3日(木)
 おおむたこども園
 肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7 28	1 15	2 16 30	3 17	4 18	5 19
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯
	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
午後食	さつま揚げ もやしのナムル 雷こんにゃく 豆腐のみそ汁	魚の磯辺揚げ ひじきサラダ じゃがいも金平 玉ねぎのみそ汁	鶏肉のカレー竜田焼き 春雨サラダ 里芋の煮物 かぼちゃのみそ汁	魚の照り焼き ピーマンとじゃこ炒め ゆで卵	豆腐ハンバーグ マカロニ炒め ごまきゅうり えのきのみそ汁	他人丼 わかめのみそ汁
	麦茶 トッピング ヨーグルト	麦茶 おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 人参チーズ蒸しパン	麦茶 果物 チーズ	麦茶・牛乳 さつまいものかね おはぎ(18日)	麦茶 牛乳 バナナ
日	14	8 29	9 23	10 24	11 25	12 26
午前食	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯	玄米入り ご飯
	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
午後食	肉団子の甘酢あん ポパイサラダ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁	さばの竜田揚げ なすのお好み焼き きのこ炒め わかめのみそ汁	豚肉の香味焼き かぼちゃサラダ ひじきの炒り煮 しめじのみそ汁	魚の西京焼き レタスサラダ 卵焼き もずくのすまし汁	鶏肉の照り焼き シャーマンポテト風 きゅうりのピクルス もやしのみそ汁	牛丼 豆腐のみそ汁
	麦茶 トッピング ヨーグルト	麦茶 かねん汁	麦茶 冷やしぜんざい 食べるいりこ	麦茶 果物 チーズ	麦茶 牛乳 黒糖きな粉ういろろ	麦茶 牛乳 バナナ

- ・主食は、基本玄米入りご飯です。玄米は発芽玄米を使用しています。雑穀を混ぜる日もあります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーが、ある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

ある日の給食から ~ 毎日のごはん・おやつ編 ~

「今日のごはんは何ですか?」「おやつは何ですか?」毎日のように子どもたちが聞きに来ます。以前は、「おさかなだよ」とか「お肉だよ」、「おやつはヨーグルトだよ」と答えていましたが、最近では、材料を見せて子どもに考えてもらうようにしています。

材料を見ながら「それで何が出来るの?」「その材料は何?」と聞いてきます。いろんな、おもしろい回答が返ってきてとっても楽しく、中には正解することもあるので驚いています。「がんばって作ってね」と言われると、活気が出て、とってもうれしくなります。

もうすぐお彼岸です…

「暑さ寒さも彼岸まで」。彼岸は、昼夜の長さがほぼ同じになり、この日を堺に、これからは、夜がだんだん長くなり、その分昼が短くなっていきます。彼岸は季節の変わり目を感じることでできる日です。彼岸は年2回あり、春分の日を「春彼岸」、秋分の日を「秋彼岸」と言います。

春はこの時期に咲く、牡丹の花にちなんで「ぼたもち」。秋は萩の花で、「おはぎ」と言うそうです。

「彼岸」とは先祖がいらっしゃる「極楽」を指すとか…。お彼岸に、ぼたもちやおはぎを供え、供養をする行事は、仏教の中でも日本だけだそうです。

保育園では、18日に、あんこを使った「おはぎ」を食べます。



「都城郷土料理」
8月の献立より

<いもんぬた>

(分量) 大人2~3人分

- ・里芋 300g
- ・白ごま 30g
- ・砂糖 大さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 小さじ1

(作り方)

- ①里芋は皮をむいて、やわらかくゆがきます。
- ②白ごまをすり、砂糖、みそ、みりん、酒の調味料を混ぜ合わせます。
- ③里芋と調味料を合わせ、混ぜます。

※都城では里芋のことを「いもんこ」と呼んでいます。いもんぬたは「里芋の田楽」のことです。