



9月の台所便り

縄瀬保育園 栄養士
宮田 里衣

先日の給食の際に『どうしてトマトは赤いの?』と質問がありました。が・・・私の知識不足で即答できずにいました!!

トマトはどうして赤い?

トマトにはリコピンと言う成分が含まれています。
リコピンは、人間の防さび剤(酸化を抑える=若さを保つ)です。

調べてみたらとても難しい専門用語ばかりで、子どもへの説明は難しいのですが・・・実が緑の時は「太陽と水と空気(二酸化炭素)」の力をかりて栄養を作っています。鳥や動物に食べてもらって種を遠くに運んでもらうため成長するにつれて緑になる素が壊れ、目立つ赤色の素が作られるから、トマトは赤いんだそうですよ。

〇暑くて暑くて子どももですが、大人も食が中々進まない・・・と言うことはありませんか?
夏といえば『そうめん』が多く食べられますが、そうめんをたべすぎて「飽きてきたなあ〜」なんてことはありませんか?

冷やしそうめん

- 〇トマト
- 〇きゅうり
- 〇そうめん
- 〇オリーブオイルかごま油
- 〇そうめんのつゆ

- 1, トマト・きゅうりは角切りにしてそうめんのつゆ、オリーブオイルを混ぜたものに入れて冷やしておく。
- 2, そうめんを湯がいて器に盛りつけて1を上からかければ完成!!!!
そうめんに飽きた夏は毎年これをしていました。

朝食にいかがですか? 『和風カミカミサラダ』

材料(4人分)

きゃべつ	120g
人参	30g
きゅうり	80g
ちくわ	小1本
さきいか	20g
みそ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
みりん	小さじ2

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりはさきいかに合わせて千切りし、ちくわも細かく切る。さとお湯をかける程度に湯通しして、しぼる。
- ②材料をすべてあえるだけ。

※ちくわとみそでうまみを出しています。さきいかの歯ごたえとマッチしてGOOD!!!!

9月の献立



1・15・29 (火) 魚の磯辺揚げ ひじきサラダ じゃが芋金平 たまねぎのみそ汁		2・16・30 (水) 鶏肉のカレー竜田焼き 春雨サラダ 里芋の煮物 南瓜のみそ汁		3・17 (木) 魚の照り焼き ピーマンのじゃこ炒め ゆで卵 キャベツのみそ汁		4・18 (金) 豆腐ハンバーグ マカロニ炒め ゴマきゅうり えのきのみそ汁	
おにぎり 塩昆布		牛乳、人参チーズ蒸しパン		ぶどう チーズ		4)牛乳、南瓜のがね 18)牛乳、ぼた餅(彼岸)	
5・19 (土) 他人丼 ワカメの味噌汁		7・21 (月) さつまあげ もやしのおひたし 雷こんにゃく 豆腐のみそ汁		8・22 (火) さばの竜田揚げ 茄子のお好み風 きのこ炒め ワカメの味噌汁		9・23 (水) 豚肉の香味焼き 南瓜のサラダ ひじきの炒り煮 シメジのみそ汁	
10・24 (木) 魚の西京焼き レタスのサラダ 卵焼き もずくのすまし汁		11・25 (金) 牛丼 豆腐のみそ汁		牛乳、バナナ		トッピングヨーグルト	
かねん汁		冷しぜんざい		梨、チーズ		牛乳、黒糖黄な粉ういろう	

12・26 (土) 牛丼 豆腐のみそ汁	14・28 (月) 肉団子の甘酢あん ほうれん草のサラダ 南瓜の甘煮 大根のみそ汁
牛乳、バナナ	トッピングヨーグルト

たべものなぞなぞ おまけ

あるのに「ないよ」っていう
果物はなあんだ♪
8月と今月のおやつにもでてくるよ!!



※トマト、みそ汁、納豆、りんごは毎日付きます。平日は毎日玄米ご飯です。献立を変更する場合があります。