



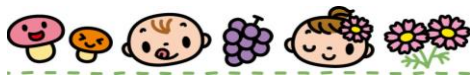
令和 5 年 9 月号
国立保育会 国立保育園
園 長 中澤 ゆう子
調理担当 宮城 野間 熊谷

今月の食育目標 「よく遊び、食欲増進をはかる」

過ごしやすい季節となり、園庭で遊んだり運動会の練習をしたり、日々の活動量も増えてきます。食欲もグッと上がる時期なので、好き嫌いを無くす機会となると良いですね。

まだ暑い日が続きますが、暦の上では秋ですね。秋といえば実りの秋です。ぶどう、なし、新米、きのこ、さつまいもなど、たくさんの食材が収穫の時期をむかえます。

9月は秋の味覚を味わい、栄養がたくさんある旬の食材を取り入れた献立になっています。



夏の疲れを回復しよう

夏の疲れが出やすい時期です。体力を回復するためには、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとることが大切です。

その中でも特にこの3つの栄養素が疲労回復に効果があると言われています。

①たんぱく質…卵・肉・魚

大豆・牛乳

②ビタミン B1…豚もも肉・豚ひれ肉

大豆

③クエン酸…梅干し・柑橘類



もしもの時のために備えを



9月1日は防災の日です。備蓄食の内容や、保管場所を決めておきましょう。おすすめはローリングストック法です。普段食べているものを多めに用意し、使ったものを買い足していく方法です。

◎普段使いしているため、賞味期限や在庫の管理がしやすい

◎食べなれているため非常時でも安心して食べることができるなどの利点があります。

おすすめの食材

・乾燥していて、常温保存ができるもの

パスタ、うどん、そうめん、パックご飯

・そのまま食べられる缶詰、びん詰

ツナ缶、トマト缶、ジャムやあんこ、水煮大豆パック等

・お湯を注いで食べられるもの

即席スープ、乾燥わかめ、とろろ昆布等

・子どもが気に入っているお菓子

災害時用備蓄食品使用のお知らせ・・・9月6日と22日に五目ごはんを使用します。

☆回鍋肉☆

豚肉がたっぷり入っています！9月の献立に出ます。お楽しみに！

<材料> (約大人2人、こども2人分)

・豚もも肉…200g

・油…小さじ1

★生姜汁…少々

☆三温糖…大さじ1

★酒、醤油…小さじ半分

☆酒…小さじ1

・人参…50g

☆みりん風…大さじ1

・キャベツ…1/4個

☆醤油…大さじ1

・ピーマン…2個

☆味噌…大さじ1

<作り方>

① 豚肉をボールに入れる。

② ★の生姜汁、酒、醤油を肉のボールに入れ、豚肉に下味をつける。

③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。

④ 人参、キャベツ、ピーマンを炒める。

⑤ ☆の調味料を入れて、味つけをする。