



# 食育だより 9月号

令和7年8月25日  
社会福祉法人 国立保育会  
宮前おおぞら保育園 給食室

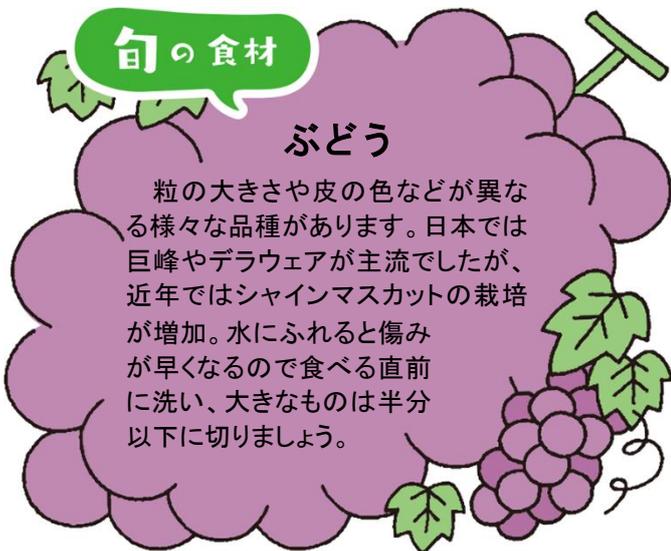
まだまだ残暑は厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

## 9月の食事目標 「食事のあいさつをする」

### 旬の食材

#### ぶどう

粒の大きさや皮の色などが異なる様々な品種があります。日本では巨峰やデラウェアが主流でしたが、近年ではシャインマスカットの栽培が増加。水にふれると傷みが早くなるので食べる直前に洗い、大きなものは半分以下に切りましょう。

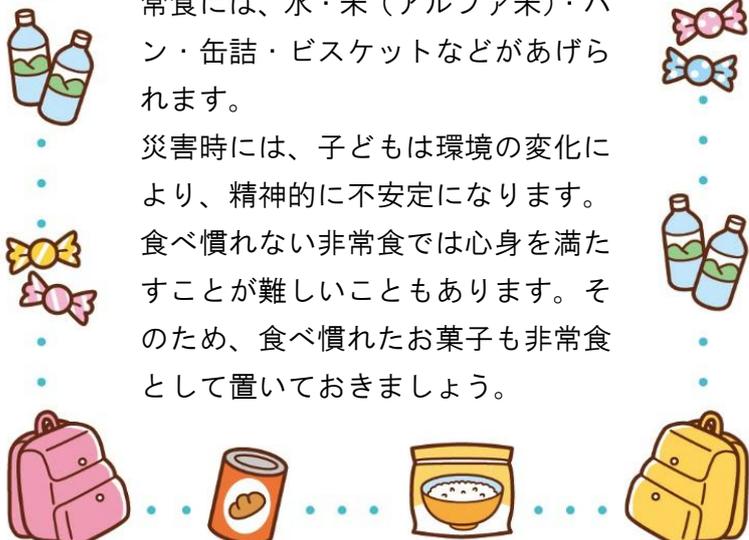


## 非常食の準備



9月1日は『防災の日』です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。

災害時には、子どもは環境の変化により、精神的に不安定になります。食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。そのため、食べ慣れたお菓子も非常食として置いておきましょう。



## 9月の献立より

### 回鍋肉

<材料>大人2人、幼児2人分

豚もも肉…210g	油…適量
生姜汁(下味)…1g	☆三温糖…小さじ4
酒(下味)…小さじ2/3強	☆酒…小さじ1強
醤油(下味)…小さじ1/2強	☆みりん…小さじ1と1/2
人参…60g	☆醤油…小さじ1と2/1
キャベツ…180g	☆味噌…小さじ2
ピーマン…30g	



<作り方>

- ① ☆三温糖～味噌を合わせておく。
- ② 肉は生姜汁・酒・醤油で下味をつけておく。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、肉の色が変わったら、人参・キャベツ・ピーマンの順で炒める。
- ④ ③を①で調味し、さらに炒めて完成。

## 食育の予定

3歳「ポップコーン作り」…3日(水)



4歳「アイス作り」…5日(金)



5歳「パン作り」…10日(水)

