



# 食だより 9月号



少しずつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりましたね。  
「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさん採れます。  
園での食事にも秋に旬を迎える食材をたくさん取り入れています。秋の味覚をたくさん味わいましょう。



## \*\* 食事のマナーを知ろう \*\*

### 正しく器を並べてみましょう♪

食べる楽しみを親子で分かち合いながら  
基本的なマナーを少しずつ教えましょう。



### 「いただきます」と「ごちそうさま」

牛や豚、魚などほかの動物の命をいただくことへの感謝と  
食べものを作ってくれた人への感謝の気持ちが表わされています。

### こんな食べ方していないかな？

- ・ひじをついて食べる
- ・片手がテーブルの下にある（器を持たない）
- ・足を組んだり、いすに足をからめる



## 食材の紹介

### 梨



梨は8月下旬から11月にかけて採れる秋を代表する  
果物です。  
食物繊維がたくさん入っているのでお腹の調子をよく  
してくれます。

## 子どもたち 大好きレシピ



### ★チーズミートなす★

写真はイメージです

#### ◆材料（子ども5人分）

- |       |      |       |        |
|-------|------|-------|--------|
| ・マカロニ | 50g  | ・たまねぎ | 1/2個   |
| ・牛ミンチ | 100g | ・なす   | 1と1/4個 |
| ・油    | 小さじ1 | ・ピーマン | 1/2個   |
| ・にんにく | 少々   |       |        |

- ☆
- ・ケチャップ 大さじ3強
  - ・トマトピューレ 大さじ3強
  - ・ウスターソース 小さじ2
  - ・ナチュラルチーズ 大さじ3強

#### ◆作り方

- ① マカロニをたっぷりのお湯で茹で、ザルにあげておく。
- ② 野菜を切り、牛ミンチは湯通ししておく。
- ③ 鍋に油とおろしたにんにくを入れ玉葱と人参を炒め、火が通ったらミンチとなすを入れしんなりするまで炒める。
- ④ ③に☆の調味料を入れ味を調べ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に④をひろげ、ピーマンとチーズをのせて180℃のオーブンで5分くらいチーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成♪



## もったいない献立 残りそうめんのおやき

NO-FOODLOSS PROJECT

残ってしまったそうめんで作るおやきのレシピです♪

- ①茹でたそうめんにお好みの野菜と卵を加えて塩こしょうで味付けをしてよく混ぜる。
- ②ごま油を熱したフライパンに①を入れ、焼いたら完成！

※野菜はニラや人参、キャベツや大根などお好みのもので試してみてください。ソースとマヨネーズでお好み焼き風にしても美味しくいただけますよ♪

## お米丸と日本めぐり



☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

### 今月は「沖縄県」でござる



琉球りゅうきゅうと呼ばれていた沖縄県では、独特の食文化が発達しています。特に豚は、顔の皮や耳、足、内臓、血などを利用する料理もあります。また、台風が直撃すると外出できなくなるので、保存のきく食材や簡単な料理が重宝されています。

〈特産品〉  
ゴーヤ、黒糖、パイナップル、海ぶどう、もずく、紅いも

〈お祭り〉  
エイサー祭り

