

9月給食だよ!

平成29年度 9月1日 ふたば保育園



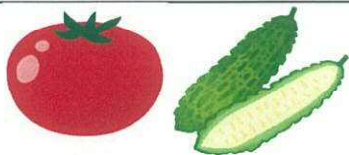
厳しかった夏の日差しも秋風とともに、少しずつ和らいで、初秋を迎えようとしています。子どもたちからは、夏の間にプールや海に行ったこと、花火を見たことなど、楽しい思い出を作った話をたくさん聞くことができました。

9月は夏の食材もまだ楽しむことができますが、これから旬を迎える秋の食材も、両方を楽しめる時期です。給食でも、子どもたちが元気に秋を迎えられるように、色々な食材を使った、おいし給食を作っていこうと思います。



8月は、タンポポ組さんが園の畑で収穫したトマトで、トマトジュース作ってくれました。子どもたちは、出来上がったトマトジュースを見て「きれいな赤色やね〜!」、「酸っぱくておいしい!」と、目で見て楽しみ、食べて楽しんでいました。

また、地域の方から頂いたゴーヤは、かくし味として、レモンの搾り汁を少々加えて、塩昆布と一緒に和えて調理してくれました。ゴーヤを食べたときは、子どもたちから「苦いよ〜!」という声が挙がっていましたが、「全部食べられたよ!」ときれいになったお皿を見せに来てくれる子どももいました。



秋の味覚といえば…

おいしい秋の味覚といえば「栗」と思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。今回は、栗のゆで方、剥き方をご紹介します。

- ① 栗はよく洗い、8~12 時間ほど水に浸けておきます。
- ② 鍋に栗を入れ、ひたひたの水と塩少々を入れて火にかけます。沸騰したら弱火にし、40 分~50 分茹でます。(途中で数回混ぜます。)
- ③ 火を止め、お湯が冷めるまで放置。冷めてから取り出します。
- ④ 栗の底の部分を切り落とし、渋皮と身の間に包丁を入れて、手前に引っ張るようにして皮をむきます。



皮をむいた栗は、もちろんそのまま食べてもおいしいですが、甘露煮にしたり、栗ごはんやお菓子作りに使って食べるのもおすすめです。



9月の旬の食材 しいたけ

しいたけはとても栄養豊富で、血液をさらさらにする働きや、食物繊維を多く含むので、便秘予防の働きがあるといわれています。また、白身魚などと一緒にホイル焼きにすると、しいたけのうま味と魚のうま味が閉じ込められて、さらにおいしく食べることができます。



今月は北九州市で「減塩しよう」という取り組みが行われています。ホイル焼きは、アルミホイルの中で、うま味が凝縮され、塩分控えめの味付けでもおいしくいただけます。ご家庭でも、作ってみてはいかがでしょう?

(高橋)