



食育だより

伊波野保育園
令和7年9月



連日暑さが続いていますが、子どもたちは食欲も落ちることなく、にこにこの笑顔で楽しそうに給食を食べています。よく食べるので、体も元気。プールや水遊びを思いっきり楽しんでいます。

大きな声で、「今日のごはんは何ですか?」と聞きに来る子どもたちの姿を見て、私たちも暑さに負けずに美味しいごはんを作るぞ!と元気をもらっている毎日です。

★9月15日は「ひじきの日」★



ひじきは健康食、長寿食として古くから親しまれています。「ひじきをもっと食べて健康に長生きして下さい」との願いを込めて、9月15日(旧敬老の日)に制定されたそうです。

保育園でのひじきを使った人気メニューを紹介するので、この機会にぜひご家庭でも食べてみてくださいね。

○青菜のナムル○ (4~5人分)

材料

小松菜	…300g	しょうゆ	…大さじ1
にんじん	…1/3本	ごま油	…小さじ1
きゅうり	…1本	もみのり	…10g
ひじき(乾燥)	…5g		

※茹でたまやしを加えたり、季節によってほうれん草や白菜に変えても美味しいですよ。食べにくい野菜ももみのりとごま油の効果で食べやすくなります。

~作り方~

- ① ひじきは水で戻し、サッと茹でる。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみ(分量外)しておく。
- ③ 小松菜は、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんは千切りにし、茹でる。
- ⑤ ボウルに①水気を切った②③④を入れ、しょうゆとごま油、もみのりで和える。



☆ 9月中旬から10月初旬頃の月は1年中最も美しいといわれ、中秋の名月と呼ばれます。

今年は10月6日が中秋の名月となります。

★ 団子を供える風習のあるところが多く、保育園でもクッキングで子どもたちと団子作りを楽しんで、ススキを飾ってお月見会をしますよ。ぜひご家庭でもお月見を楽しんでみてください。



この他に、ひじきの煮物も大人気です。
ひじきとツナ、にんじんをしょうゆと砂糖で炒めたものを白ご飯に混ぜた
まっ黒くろすけおにぎりも人気ですよ。

~旬の食材~

さつま芋 くり きのこ
梨 ぶどう さんま
さけ さば …などです。