

食育意识》

伊波野保育園 今和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。

〇青菜のナムルO(4~5人分)

材料

小松菜 …300 g

にんじん …1/3本

しょうゆ …大さじ1

きゅうり …1本

ごま油 …小さじ1

ひじき(乾燥) …5g

もみのり …10g

※茹でたもやしを加えたり、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~

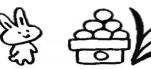
- ① ひじきは水で戻し、サッと茹でる。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみ(分量外)しておく。
- ③ 小松菜は、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんは千切りにし、茹でる。
- ⑤ ボウルに①水気を切った②③④を入れ、しょうゆと ごま油、もみのりで和える。



9月中旬から 10 月初旬頃の月は1年中で最も美しいといわれ、中秋の名月と呼びます。

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}。