



月ペロリ通信 勝連学校給食センター TEL: 978-2103 幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

9月になり2学期が始まりました♪

幼稚園では夏休みでお休みしている子や登園している子もいたと思います♪徐々にみんなが揃うと嬉しいですね♪

しかし…新型コロナウイルスによる緊急事態宣言がつづき…普通に生活するのが難しくなりましたね…。

元気にみんなで登園出来るように！睡眠・栄養・休養をしっかり取って、生活リズムを整えたいですね♪

沖縄ではお米の収穫が終わり、そろそろ給食でも県産の新米が出る頃です♪

私も今年は「田植え」「稲刈り」「足踏み脱穀」の3つを体験してきました！

「米」という字は「八十八」という文字から作られているといわれています。それはお米が出来るまでには88回もの手間がかかるという意味です。私は88回の手間のうち…3つの手間を経験しましたが、どの作業も結構な重労働でした。

これからは更に♡農家さんへ感謝して♡ご飯をいただきます♡

その時に刈った稲穂を各幼稚園へ少しづつですがおすそ分けして持っていきますので♪ぜひ幼稚園へ行った際は稲穂を手にとって

見てみてください♪

新米の季節になりました

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。みなさんの地域では、どんな米がとられてるか調べてみましょう。

ごはんのお話 苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の良い「いただきます!」で、いただきましょう。

【田起こし・代(しろ)かき】たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。

たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。

【苗(なえ)作り】「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。

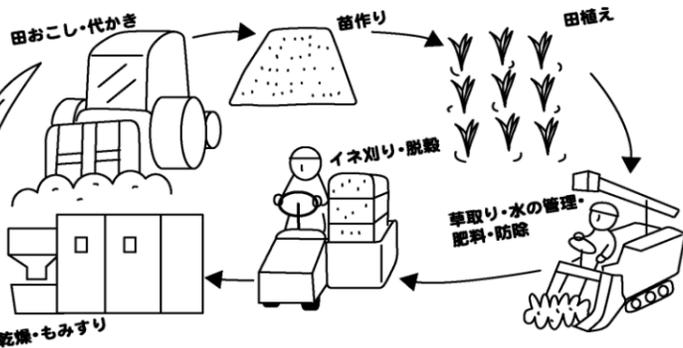
【田植え】少し暖かくなった3月頃に育てた苗をたんぼに植えます。

【草取り・水の管理・肥料・防除】温かくなるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気になるないように、いつも注意します。

【イネ刈り・脱穀(だっごく)】6・7月になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。

【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米(げんまい)にします。

※沖縄は二毛作で年に2回お米を作ることができます。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

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・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。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るため、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。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

栄養大サーカス

そろっているかな?

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようになりましょう。

赤 あか

青 き

緑 みどり

エネルギーのもとになるよ!

体をつくるもとになるよ!

体の調子をととのえるよ!

赤・黄・緑の食べものななんだあ? こども達が好きなクイズ♪は遊びながら赤・黄・緑を学べるのでイデすねえ月ぜひクイズ♪で遊んでみてください!

今月も『旬のレシピ』をご紹介します。秋と言えば、「さんま♪」「さつまいも♪」と一番に浮かびそうな食材を選んで載せてみました♪いつもと少し違ったレシピ♪ぜひお家でも作ってみてください!

あかきみどりのたべもの

赤色のなかま

『あか』皮膚・筋肉・血液・等々体を作るもとになる!成長期に必要な源です!

黄色のなかま

『きいろ』体を動かし脳を動かすエネルギー源!油類は取りすぎ注意です!

緑色のなかま

『みどり』体の調子を整える!旬の物や地産地消の食材は「クスイムン」食は薬です!

【サンマの甘から煮】

※大人…2人分/こども2人分量

●材料
サンマ(3枚おろし)…3尾
ショウガ…少々
酒…小さじ1
三温糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ2
みりん…大さじ1

●作り方
①ショウガは洗って、細切りにする。
②鍋にサンマを皮を上にして並べる。
③②に調味料と①を入れ、サンマがかぶるくらいまで水を足す。
④落としぶたをして、強火にかけ、ぐつぐつ沸騰してきたら中火にする。
⑤煮汁が少なくなり、全体にからまったらできあがり。

【サツマイモまんじゅう】

※大人…2人分/こども2人分量

●材料
サツマイモ…1本
小麦粉…大さじ5
塩…少々
小倉あん(市販)…100g

●作り方
①サツマイモは皮をむいて、水に漬けてアクを抜き、柔らかくゆでる(蒸しても良い)。
②柔らかくなったサツマイモをていねいにつぶし、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の生地を作る。
③②を手のひらで広げ、人数分に丸めておいたあんをのせて包み、