



9月になり2学期が始まります♪
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♪
久々にみんなが揃うと嬉しいですね♪月まだまだ、新型コロナウイルスも落ち着きませんが、
みんなで元気に登園出来るように：睡眠・栄養・休養をしっかりとって、生活リズムを整えたいですね♪

*** 給食センターより お知らせです ***

給食センターは与勝調理場・与那城調理場・勝連調理場の3調理場が統合して、新『与勝調理場』になりました。
夏休み期間中にお引越し、落成式も無事に終わり、2学期の準備をしてきました。
これからは、幼稚園(5園)・小学校(6校)・中学校(3校) 合計3230食 の給食を作って配送します。
*センター長…1名 *栄養士…2名 *幼稚園栄養士…1名 *委託栄養士…1名 *委託調理員…25名
で、これからも『安心安全でおいしい給食づくり』を頑張っていきますので、宜しくお願い致します。

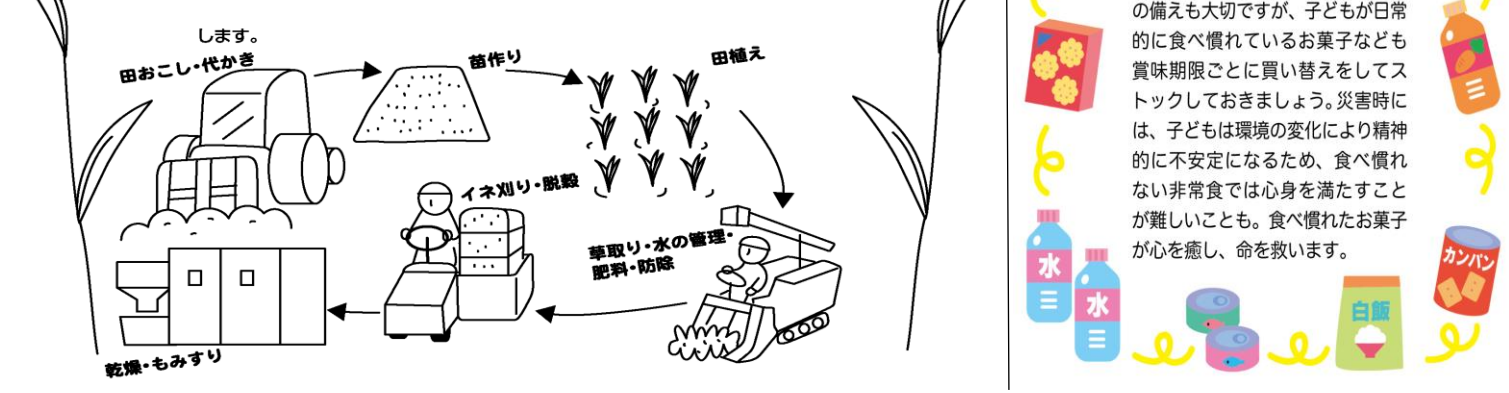
沖縄ではお米の収穫が終わり、そろそろ給食でも県産の新米が出る頃です♪
「米」という字は「八十八」という文字から作られているといわれています。それはお米が出来るまでには
88回もの手間がかかるという意味です。これからは更に♡農家さんへ感謝して♡ご飯を頂きましょう♡



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。元氣

【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ように、いつも注
意します。
【イネ刈り・脱穀(だっこく)】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。



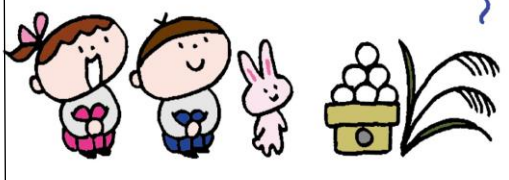
月ペロリ通信

うるま市学校給食センター
与勝調理場 TEL：978-3522
幼稚園栄養士：仲村こずえ



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。



赤

あか

体をつくる
もとになるよ!

黄

き

エネルギーの
もとになるよ!

緑

みどり

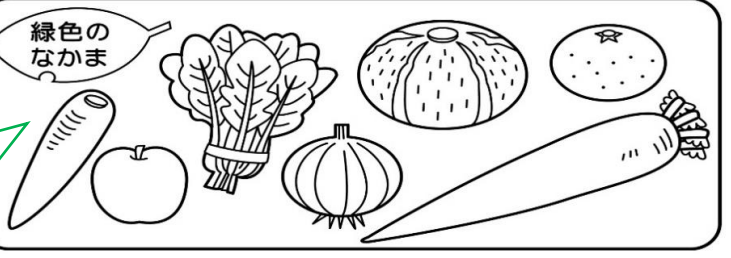
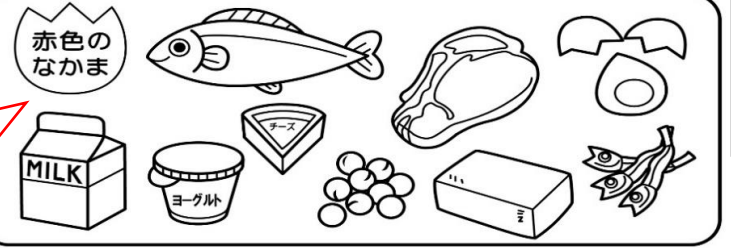
体の調子を
ととのえるよ!

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
組み合わせる食べ方にしましょう。

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♪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♪
秋と言えば：
「さんま♪」「さつま芋♪」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



【サンマの甘辛煮】

※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。
★調理ポイント
煮ているときは、ときどき鍋底をゆするようにします。

【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、
5cm角に切ったオーブンシートにのせ、8分蒸す。