



園だより



2020.9.30
黒肥地保育園



朝夕の風が涼しく、秋を感じるようになりました。
園庭では、運動会に向けて、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。運動会の練習をしながら、秋の散歩へ出かけ、虫の声に耳を傾けたり、秋の花を見つけたりと季節の移り変わりを楽しみたいと思います。
季節の変わり目でもありますので、体調には十分気をつけましょう。



- | | |
|-------------------|-----------------|
| 8日(木) 内科健診 | 21日(水) 不審者対応訓練 |
| 11日(日) 第62回うんどうかい | 27日(火) 誕生日会 |
| 13日(火) 交通訓練 | 28日(水) 年長児 冒険の日 |
| 14日(水) 避難訓練〈火災〉 | 30日(金) 人権教室 |

こんだて

※ 10月27日(火1)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	木	切干大根のシャキシャキ炒め・なめこの玉子スープ	みたらしなんきん	16	金	豚肉の生姜焼き・おからサラダ	丸ボーロ・するめ
2	金	根菜の味噌煮・胡瓜と梨の甘酢和え	あげせん・ミルク	17	土	ミートソーススパゲティ・牛乳	*****
3	土	肉うどん・牛乳	*****	18	日	*****	*****
4	日	*****	*****	19	月	豆乳豚汁・ひじきサラダ	フルーツヨーグルト
5	月	すいとん汁・レバーの味噌煮	フルーツヨーグルト	20	火	レバー入り酢豚・中華スープ	おこわ・お茶
6	火	手羽元のスタミナ焼き・ピクルス	おにぎり・お茶	21	水	煮魚・三色なます	ビスケット・ミルクココア
7	水	チキン南蛮・きんぴらごぼう	煮豆・ミルク	22	木	ごぼうバーグ・カラフルソテー	ゆでもち・ミルク
8	木	オランダ揚げ・伴三絲	ミルクもち	23	金	高野豆腐のふわふわ煮・胡瓜のもずく和え	ちんすこう・牛乳
9	金	マーボー豆腐・柿と切り干し大根の酢の物	メロンパントースト	24	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****
10	土	秋野菜カレーライス・牛乳	黒糖チーズ蒸しパン	25	日	*****	*****
11	日	★第62回 運動会★	*****	26	月	パンブキンシチュー・フレンチサラダ	マカロニあべかわ
12	月	タイピーエン・大豆とごぼうの揚げがらめ	小魚チップ・ヨーグルト	27	火	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・ヨーグルト
13	火	筑前煮・胡瓜のごま酢和え	おにぎり・お茶	28	水	れんこんのし焼き・こまつな和え	おにぎり・お茶
14	水	魚の唐揚げ・生揚げのトマト煮込み	ごま味噌クッキー	29	木	五目ビーフン・しゅうまい	おからクッキー
15	木	南瓜のそぼろあんかけ・磯辺竹輪	コーンパン	30	金	焼き魚・切干大根の炒め煮	ラスク・ミルク
				31	土	スパイシー焼きそば・牛乳	*****

なんでも食べるぞ！食欲の秋！！
秋の味覚を楽しもう！

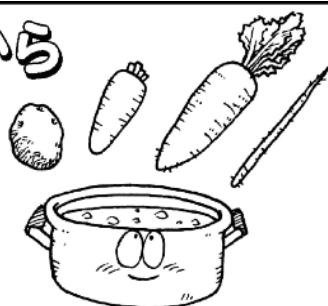
実りの秋。食卓には自然の恵みがいっぱいです。
食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食
(好き嫌い)をなくすチャンスです。



料理をおいしくするポイント！！

土の中の野菜は水から

煮物をするとき、いも類、にんじん、だいこん、ごぼうなど、土の中でできる野菜は水から煮ます。調味料は「さしすせそ」の順から加えていきます。全部一緒に入れるより味のしみ方が違い、おいしく煮ることができます。
逆に、ほうれん草、チンゲン菜、小松菜などの青菜はよく沸騰したお湯でゆで、早く水にさらすと色鮮やかに仕上がります。



*9月、苦情等はございませんでした。

今月の旬野菜 豆

豆の旬は秋です。秋の新物(今年とれたもの)は、皮も柔らかく、香りも良いし味もおいしいです。大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防、脳の活性化等に役立つ優れた食材です。給食にも普段から納豆をつけたりと意識して摂るように心がけています。今月もおやつに煮豆や、おかずにも豆料理を取り入れていますよ。その中から1つ、レシピを紹介します。

★大豆とごぼうの揚げがらめ★

- 大豆の水煮 200g
- しょうゆ 大2
- いりごま 適量
- ごぼう 100g
- 砂糖 大2
- 片栗粉 適量
- みりん 大1

- ①ごぼうは切って水にさらす(保育園ではななめスライスで噛みごたえup)大豆とごぼうの水気を切って、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。油は切っておく。
 - ②煮たてた調味料に①をからめる。③仕上げにいりごまをふる。
- ★おかずにも、甘めにしておやつにも、味付けを変えて青のりと塩をふってもおいしいですよ。作ってみてくださいね。