

もぐもぐだより



2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。10月は豆腐の日です。



今月の人気レシピ

2025.10月号

☆れんこんのきんぴら☆

<子ども2人 大人2人分>

れんこん・・・150g
にんじん・・・40g
まいたけ・・・40g
さつまあげ・・・30g
ごま油・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1弱
みりん・・・小さじ1弱
しょうゆ・・・大さじ1/2
白ゴマ・・・適量



<作り方>

- ① 野菜、さつまあげは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を敷き、火の通りにくい野菜から加熱します。
- ③ 火が通ったら、調味料加えて再度加熱します。

☆保育園では、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど食材変えて提供しています。

記念日 「10/2 豆腐の日」

10月2日は、「とう(10)ふ(2)」と読む語呂合わせから「豆腐の日」に制定されました。昔から親しみのある豆腐の製造や品質、流通の向上を目的としています。給食では、柔らかく食べやすい豆腐ハンバーグを提供します。



🍷 ベジおやつ 🍷 「きのこのケーキサレ」

たっぷりときのこを使用した秋にぴったりなケーキサレです。きのこが苦手な子どもたちも刻んで入れることで食べやすくしています。



行事 「ハロウィン」



ハロウィンは、悪霊たちが悪さをしないように追い払うお祭りです。給食では、かぼちゃを使用したクリームシチューや紫キャベツを使用したサラダを提供します。



食育風景



魚について知る為、背比べをしてみても魚の大きさに驚く子ども達でした！防災の日に実際に防災食を食べてみたり、クッキングではおやつ芋団子を作りました 🍠



かぼちゃの種を取り出し観察したり、さつまいもやきのこなど旬の食材に触れる食育を行いました。食材を通して秋の訪れを感じる子どもたちの姿が見られました 🍁



今月のピックアップ食材

「塩」

塩は、世界共通の最古の調味料と言われ、私たちの生活に欠かせません。

製法によって2つに分かれ、それぞれ成分が異なります。

精製塩→食卓塩や食塩という呼び名で流通している塩で、海水から塩化ナトリウムだけを取り出して99%以上純粋な塩化ナトリウムを精製したものです。大量調理や加工食品で使われることが多く煮物や炒め物などの一般料理に向いています。

天然塩→海水を蒸発・煮詰めて塩を取り出す製法で、ミネラル分とにがり豊富に含まれています。焼き魚や刺身など素材の味を生かした料理に適しています。

