給食だより

2025年9月号　日東保育園

今年は記録的な猛暑の夏でした。まだまだ残暑の残る日が続いています。
夏の疲れが出てくる時期ですが、しっかりごはんを食べ睡眠をとり
運動会にむけて体調を整えましょう。

＜9月11日(木)　防災食＞

避難訓練の後に「防災食」を体験しました。地震で電気やガスが使えなくなったときでも食べれる特別なごはんです。子供たちに「ごはんがつくれなっかたどうする？」と聞くと「こまる～」「おなかすいちゃう～」と答えてくれました。防災の五目ごはんにお湯を入れて作っていたら「いいにおいがする～」と興味をもち、出来上がったごはんは「いつものごはんだ！すごい！」と驚いていました。いつもと違ったパックい入れたごはんや、お味噌汁はみんな完食しましたね。

いつもの御飯にそっくり！

旬の食材　かぼちゃ

今年も保育園の畑では、かぼちゃがたくさん収穫できました。
冬の野菜のイメージがある野菜ですが一番美味しい時期は夏です。
給食では、揚げかぼちゃの甘辛炒め、パンプキンシチュー、ハロウィングラタン、かぼちゃ蒸しパンなどに登場します。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いですがかぼちゃはちがいます。皮が厚くかたいので栄養分を逃がさず冬まで保存することができます。かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。豊富なのはカロテンです。カロテンは肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。カロテンは実よりも皮に多く含まれているので調理は皮ごと使いましょう。

☆美味しいかぼちゃの見分け方☆

- ずっしりと重く色が濃い深緑色のもの
- 種がしっかりとつまっているもの
- 果肉の色が鮮やかなオレンジのもの
- 種が大きくて厚みがあるもの
- 皮(緑)と果肉(オレンジ)の境界がはっきりと分かれているもの

ローリングストック！

秋は台風シーズンに加え、気候変動の影響からか豪雨も頻発し各地で甚大な被害があいついでいる状況です。
台風の予報がでてから買い物に行っても売り切れ・・
ということのないように日頃から水や食品は多めにストックしておくと安心です。日常よく食べている食品を上手に備蓄し、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう！

★ローリングストックとは
日常の生活で使う食品はを少し多めに買い置きして使った分だけ買い足すことで常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。

備える

いつも使っている食品をメインに
少し多めに買い揃える

買い足す
食べた分を買い足す

食べる
賞味期限が切れる前に食べる

水は必需品！ 1人1日3Lが目安

缶詰、レトルト食品、乾物、お菓子など
食品は常温で保存ができ
簡単な調理やそのまま
食べられるものが便利です。

『コンソメジュリアン』レシピ

材　料（3～4人分）

ベーコン	40g
きゃべつ	120g
玉ねぎ	120g
人参	120g
コンソメ顆粒	10ｇ
塩・こしょう	少々
水	800ml

作り方
①ベーコンは1cm幅に切る
②きゃべつ、にんじんは千切りに切る
③たまねぎは薄切りに切る
④ベーコンを炒めたまねぎ、にんじん
　きゃべつを加え炒める
⑤水を加えて煮る
⑥コンソメ顆粒、塩、こしょうで調味する

EXPO2025給食で登場する千切り野菜をコンソメで煮たシンプルなフランスのスープです。
コンソメはフランス料理にはよく使います。
野菜はどんな形をしているでしょうか。
ジュリアンはフランス語で女性の髪のように細いという意味で
野菜は千切りに切ります。