



令和 5 年 9 月
国立保育会 きたひだまり保育園
園長 大石 雅一
調理担当 本谷 持田

まだ暑い日が続きますが、暦の上では秋ですね。秋といえば実りの秋です。ぶどう、なし、新米、きのこ、さつまいもなど、たくさんの食材が収穫の時期をむかえます。

9月は秋の味覚を味わい、栄養がたくさんある旬の食材を取り入れた献立になっています。



夏の疲れを回復しよう

夏の疲れが出やすい時期です。体力を回復するためには、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとることが大切です。

その中でも特にこの3つの栄養素が疲労回復に効果があると言われています。

①たんぱく質…卵・肉・魚

大豆・牛乳

②ビタミン B1…豚もも肉・豚ひれ肉

大豆

③クエン酸…梅干し・柑橘類



もしもの時のために備えを



9月1日は防災の日です。備蓄食の内容や、保管場所を決めておきましょう。おすすめはローリングストック法です。普段食べているものを多めに用意し、使ったものを買い足していく方法です。

◎普段使いしているため、賞味期限や在庫の管理がしやすい

◎食べなれているため非常時でも安心して食べることができる

などの利点があります。

おすすめの食材

・乾燥していて、常温保存ができるもの

パスタ、うどん、そうめん、パックご飯

・そのまま食べられる缶詰、びん詰

ツナ缶、トマト缶、ジャムやあんこ、水煮大豆パック等

・お湯を注いで食べられるもの

即席スープ、乾燥わかめ、とろろ昆布等

・子どもが気に入っているお菓子



☆回鍋肉☆

豚肉がたっぷり入っています！9月の献立に出ます。お楽しみに！

<材料> (約大人2人、こども2人分)

- | | |
|-------------|------------|
| ・豚もも肉…200g | ・油…小さじ1 |
| ★生姜汁…少々 | ☆三温糖…大さじ1 |
| ★酒、醤油…小さじ半分 | ☆酒…小さじ1 |
| ・人参…50g | ☆みりん風…大さじ1 |
| ・キャベツ…1/4個 | ☆醤油…大さじ1 |
| ・ピーマン…2個 | ☆味噌…大さじ1 |

<作り方>

- ① 豚肉をボールに入れる。
- ② ★の生姜汁、酒、醤油を肉のボールに入れ、豚肉に下味をつける。
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ 人参、キャベツ、ピーマンを炒める。
- ⑤ ☆の調味料を入れて、味つけをする。