



給食だより



イートンちどり保育園

2024 年 9 月

9 月を迎えましたが、残暑が厳しくまだまだ暑さが残る日々が続きます。子どもたちは夏の疲れが出るころです。秋は「食欲の秋」とも言われいろんな食材が美味しくなる季節なので、よく食べて元気を蓄え暑さに打ち勝ちましょう。

今月の食育テーマ 「食の大切さを知る」



給食室では、食育の一環として SDGs にも取り組んでいます。9 月 26 日（木）の SDGs 給食では、普段捨ててしまうような野菜の切れ端で出汁をとったスープやすまし汁に使ったかつお節や昆布を利用してふりかけを作ります。

ぜひ、家でも捨ててしまうような野菜の切れ端を利用してみてくださいね。



9 月 26 日の給食前に
みんなのところに
もったいないばあさんが
行くかも…？



今月のテーマ野菜
「なす」

野菜だしの取り方（1L 分）

にんじんや玉ねぎの皮・ヘタ、キャベツの芯、ねぎの青い部分など 250g 前後の野菜の切れ端をきれいに洗う。大きめの鍋に野菜の切れ端と水 1300ml と酒小さじ 1 を入れ沸騰直前までは強火、火を弱めて 30 分ほど煮込む。火を止め、ザルでこす。汁物以外にもカレーや煮物、おひたしなどにも使え冷凍保存もできます。

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。



かぼちゃとなすのチーズ焼き

〈材料〉 子ども 4 人分

鶏ひき肉 40g

かぼちゃ 120g

なす 60g

たまねぎ 60g

油 大さじ 1

酒 小さじ 1

砂糖 小さじ 1

しょうゆ 小さじ 1

塩 少々

とろけるチーズ 40g

〈作り方〉

- ① かぼちゃを一口大に切って、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② なす、たまねぎを一口大に切り、なすは水にさらし、水気をきっておく。
- ③ フライパンに油をひいて鶏ひき肉を炒めて色が変わったら、②を入れて炒める。
- ④ ③に酒、砂糖、しょうゆ、塩を加えて炒める。
- ⑤ ④に①を加えて器に盛り付け、上からとろけるチーズを振りかけてトースターまたはオーブンで、焼き色がつくまで焼く。

子どもたちに大人気のメニュー