



令和5年度 9 月号

大將軍 ひかりこども園

調理室だより R5.8.31発行

厳しい暑さもひと段落。朝夕の風に秋の
気配が感じられるようになりました。

夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体を
ゆっくり休めることが大切です。

夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

旬の食材【9月】

野菜：かぼちゃ、さつまいも、なす、枝豆、しいたけ、まいたけ

果物：ぶどう、もも、なし、りんご、くり

魚：さんま、かじき、たい、さけ



月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と
後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。
江戸時代の後期頃から、月見には月見団子を
供えるようになりました。
それ以前には、十五夜には「いも」、十三夜には「豆」を
供えていたことから、十五夜を「芋名月」、
十三夜を「豆名月」ともいいます。

今年の十五夜は 9月29日の金曜日です

離乳食

について

初めて食べる食品への注意点!

- ① 乳児の体調がよい時に与える。
- ② 保護者に時間、精神的、身体的に余裕がある時に与える。
- ③ 平日の昼間に与える。(病院が開いている日で)
- ④ 新鮮なものを選ぶ。
- ⑤ 消化を良くする為に、十分に加熱する
- ⑥ ひとさじ(少量)から始める。

焦らずゆっくり、子ども1人1人に合わせた離乳食を進めましょう。

今日の重点目標

食事のマナーを知る

～ 友だちと気持ちよく食事する為に必要な
マナーを考えてみましょう～

「いただきます」と「ごちそうさま」

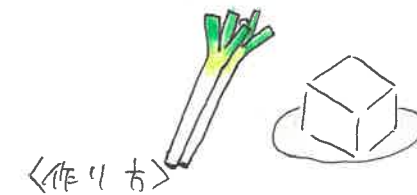
牛や豚、鶏などほかの動物の命をいただくことへの感謝、
野菜など色々な食材を作ってくれた方、ごはんを
作ってくれた人への感謝の気持ちが表わされています。

調理室横の掲示板に食事のマナーについてを掲示していますので
お時間あるときに是非ご覧ください。

おすすめ『マナーボー井』

＜材料 米2合＞

- ・米…2合
- ・木綿豆腐…300g
- ・豚ひき肉…120g
- ・白ネギ…90g(約1本)
- ・片栗粉…大1
- ・おろし生姜…小1/2
- ・おろしにんじん…1/2R
- ・薄口醤油…小2
- ・みそ…大1
- ・砂糖…大1
- ・片栗粉…大1
- ・ごま油…1/4R



＜作り方＞

- ① 米は洗って炊く。
- ② 白ネギは輪切り、木綿豆腐は1cm程の角切りにする。
- ③ 姜は混ぜ合わせておく。
- ④ 片栗粉は太い水を加え、水溶き片栗粉を作っておく。
- ⑤ フライパンに豚ひき肉を入れ炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら白ネギを入れ軽く炒め、姜を加えて沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 最後に豆腐とごま油を入れ、軽く煮立たせ、炊けたごはんの上に載せれば完成。