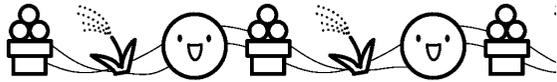


# 9月



## 給食だよ!



令和4年8月31日発行



厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びで元気いっぱい遊んでいます。9月、秋と言えば実りの秋、食欲の秋ですね。さつまいもや梨、お米など、食べ物がとっても美味しい時期になってきます。暑さももう少し続くようなので、美味しい物をしっかり食べて、毎日元気に過ごしていきましょう！



### 食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



### ★なすのそぼろ煮★

ごはんのおかずになる『なすのそぼろ煮』を紹介します。ごはんの上にかけて、丼にしても美味しいです。子どもたちもよく食べました！



材料	分量
鶏ひき肉	150g
生姜	少々
なす	中サイズ3本
しめじ	1/2パック
人参	小1本
小ねぎ	少々
油	小さじ2 (8g)
顆粒だし	小さじ1 (3g)
砂糖	大さじ1 (9g)
濃口しょうゆ	大さじ1 (18g)
片栗粉	大さじ1と1/2 (13g)
水 (片栗粉用)	大さじ3 (45mL)
水	1と1/4カップ (250mL)

- ① なす、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。  
なすは水につけておく。  
しめじは、下を落として、長さを半分にしてからばらす。  
生姜はすりおろす。(チューブも可)
- ② 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、生姜、人参、ナス、しめじを加えて炒め合わせて、水を加えて煮込む。
- ④ 調味料とねぎを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ★8月のお楽しみランチ・おやつ★

- ・みどりバーガー
- ・フライドポテト
- ・かぼちゃスープ
- ・100%りんごジュース
- ・かき氷



かき氷の味は3種類から好きなものを選びました♡