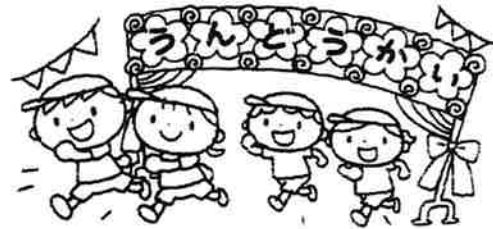


給食だより

昭和どんぐりの家保育園 2024年9月



もうすぐ運動会を控え、各クラス楽しく取り組んでいます。楽しみですね！
給食もこの時期食べる量も増えて、下がってくるおひつの中は、空っぽです！秋の味覚、食欲の秋
美味しい食材を楽しみたいと思います！！



こんにちは！釧路短期大学生活から来ました。生活科学科食物栄養専攻2年の□□□

□□□□□□□ です。9月2日から9月13日間実習で昭和どんぐりの家保育園さ

んでお世話になります。どうぞよろしくお願い致します。



園児達が安心して食べられる給食を提供できるようこの2週間頑張りたいと思いま
す。

季節の食材を取り入れたりんごとさつまいもを
使ったおやつを今回考案しました！

おやつは
10日(火)
13日(金)
実施します

りんごゼリー

普通のりんごゼリーでなく、ゼリーの中
にりんごの果肉を入れ、味や食感も
楽しめるようにしました。



さつまいもマフィン

マフィンの生地やさつまいもを練り
込み生地の上に小さく切ったさつ
まいもとiriごまを付けました。



☆作ってみませんか？☆

くほうれん草の納豆あえ

材 料(子供6人分)

- ・ほうれん草 180g(約1把)
- ・人 参 30g(1/5本)
- ・えのきたけ 50g(1袋)
- ・ひきわり納豆 40g(1パック)
- ・しょう油 12g(小さじ2)
- ・みりん 18g(小さじ1)



保育園の子ども達に人気のある「納豆和え」をご紹介します。
地場産の食材(ほうれん草)を使用して、お子さんと一緒に作ってみて
いかがですか？

(作り方)

- 1.ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切りそろえる。
- 2.人参はせん切りにしてさつと茹で、水気を切る。
- 3.えのきたけは、さつと茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- 4.①、②、③をひきわり納豆、しょう油、みりんで和えて出来上がり！



釧路の野菜 【ほうれん草】

ほうれん草の旬は12~5月ですが、釧路産ほうれん草は、3月下旬~
9月頃が旬と言われています。旬のものを食べると、おいしいだけでな
く、栄養価も高いので、ぜひ旬を意識して食べましょう♪