

# 食育だより

令和3年度9月わかば保育園

岩付 朋華

まだまだ暑い日が続きます。わかばっこ農園ではきゅうりやなすの夏野菜が毎日たくさん採れましたよ。年長さんを中心に「ちくちくしていたーい」「こんなに大きいのがあったよ」ととても楽しそうに収穫をしてくれました。秋の収穫に向けてにんじんやさつまいももどんどん大きくなっていきます。楽しみにしててくださいね。9月は、防災月間です。園でも、防災食を実際に給食で提供します。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をしてみてください。



## なつのおもいで



きゅうり、なす、じゃがいもを収穫したよ。ポテトチップス、カレー、ポテトサラダ、こぶき芋、たたききゅうり、マーボーなすなど、色々な料理に変身したよ。お芋はがんばって数をかぞえたよ。



この野菜はなーんだ??



そら豆の殻むきや、枝豆のさやとり、とうもろこしの皮もむいたよ！そら豆くんの本物のベッドを見たよ。



### 初！！収穫祭をやります



私たちが生きていくために命を頂いていることを知り、恵みを与えてくれる神様、食べ物を作ってくれる方に感謝することをねらいとしています。自園では初めての行事になります。穀物や魚やお肉等にももちろん感謝の気持ちを持ちつつ、今回は、野菜をメインに行いたいと思います。どんな給食になるのか？どんな野菜が出てくるのかな？なにか良い事がおこるかも？楽しみにしててくださいね！



- 材料●4人分  
板こんにやく…100g  
にんじん…60g  
たくわん…25g  
いんげん…30g  
しょうゆ…15g  
砂糖…大さじ3  
マヨネーズ…20g  
黒ゴマ…適宜

### <ゆたか和え>

#### ●作り方●

- ①板こんにやくは薄い短冊切りにし、下茹でをする  
にんじん、たくわんはいちよう切りにする
- ②Aに水を足して①を煮る。
- ③②に味が染みたら、汁を切り、冷ます
- ④マヨネーズ、胡麻を合わせて、できあがり

### <旬の食材>

新米、トマト、さつまいも、しめじ、かつお、鮭、さば、くり、ぶどう

