



令和2年8月31日  
 認定こども園  
 聖ヶ丘保育園  
 こども未来学舎

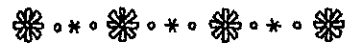


夏の強い日差しも和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わった今日この頃。  
 9月はおいしい食材がたくさん旬を迎えます。夏に少し降下気味だった食欲を取り戻せるように献立は旬の果物や野菜きのこなどをふんだんに使用したメニューとしました。今年度も半分が過ぎましたが、また一つずつ食べられものを増やし、すくすくと成長して欲しいと思います。

❀❀❀❀❀❀❀❀❀ 秋のおいしい食べ物 ❀❀❀❀❀❀❀❀❀

いろんな食べ物がおいしくなる秋。そんなおいしい食べ物をさらにおいしく頂くために、食材の見分け方をご紹介します。ぜひ、食材選びの参考にしてみてください。

- さんま・・・黒目の周りが透明で、澄んでいるものが新鮮です
- きのこ・・・かさがあまり開いてなくて、軸がしまっており、あまり汚れていないもの
- 栗・・・鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの
- さつまいも・・・よく太っていて、ひげ根が少なく、でこぼこが少ないもの
- 梨・・・軸がしっかりしていて、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの
- 柿・・・ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの
- ぶどう・・・粒の表面に白い粉がついているもの(上にある粒が一番甘いそうです)



ゆきぐみ デイキャンプ



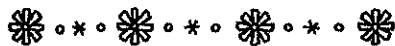
- 月 野菜たっぷりトマトシチュー 白粥  
野菜のおじや りんごとさつまいもの甘煮
- 火 豆腐のおやき 煮びたし 白粥  
ツナとチンゲン菜の炒め煮 含め煮 白粥
- 水 なすの含め煮 炒り豆腐 白粥  
南瓜のおやき 野菜の和風煮 白粥
- 木 魚と切り干し大根の煮物 清汁 白粥  
野菜とツナの蒸し煮 清汁 白粥
- 金 煮魚 ツナじゃが煮 白粥  
煮魚 野菜の煮物 白粥
- 土 野菜おじや  
野菜粥

長かった梅雨も明け、8月1日(土)はとても暑い一日でした!!  
 ゆきぐみさんのデイキャンプで食べた手作りアイスパーが子どもたちに好評でした。  
 レシピをご紹介しますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

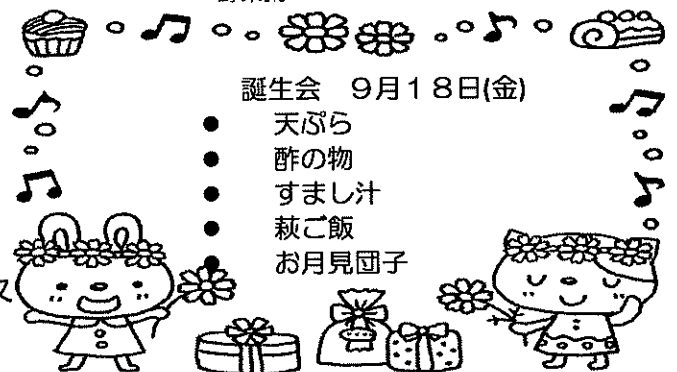
溶けないアイス!  
フルーツアイス

- 材料 ・お好みのフルーツ 適量  
 ・お好みのジュース 400cc  
 ・砂糖 40g  
 ・くず粉 20g

- ①鍋にジュース、くず粉、砂糖を加えよく混ぜる。
- ②よくかき混ぜながら火にかけ透明感が出てきたら火を止める。
- ③粗熱が取れたらカットしたフルーツを加え、お好みの型に入れ凍らせたなら出来上がり



☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。



《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
乳児	基準量 487 給与量 507	18.3 20.2	13.6 13.0	200 283	2.3 2.7	200 129	0.25 0.29	0.28 0.45	18 21	1.5未満 1.5
幼児	基準量 559 給与量 561	21.0 21.7	15.5 15.7	260 226	2.3 2.3	200 154	0.32 0.32	0.36 0.41	18 25	1.8未満 1.7