



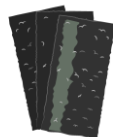
給食だより 9月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

プールや夏祭り、夏野菜の収穫が終わり、だんだんと秋の気配が近づいてきました。秋は「食欲の秋」と言われるぐらい、美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。私たちの住んでいる兵庫県でもたくさんの旬の食べ物が収穫される時期です。今月は「兵庫県で収穫できる食べ物」がテーマです！

<兵庫県はとっても広い！>

兵庫県は日本海と瀬戸内海、山地や島々などたくさんの地形や気候・自然があるので「日本の縮図」と呼ばれることもあります。たくさんの種類の食べ物が兵庫県で収穫できるので、スーパーなどでも探してみてください。



兵庫県で収穫できる食べ物だよ♪
「兵庫県認証食品」マークが付いている食べ物は、厳しい基準を満たした安心と安全な食べ物です！



ひょうご 推奨ブランド
HYOGO RECOMMENDED BRAND

ひょうご 安心ブランド
HYOGO CONFIDENT BRAND

兵庫県認証食品

<地元の食材を食べよう>

その地域でとれた食べ物をその地域で食べたり消費したりすることを「地産地消」と言います。地産地消のメリットはその食べ物が「いつ」「どこで」「誰が」作ったものなのかははっきりしていることです。

また、食べたり調理したりする地域が同じなので、運ぶ時間が短くなり、旬の物を冷凍保存したりせずにすぐ食べるので新鮮で栄養価の高い、おいしい物が手に入ります。兵庫県はたくさんの食べ物が収穫できるので、地産地消しながらたくさんの食べ物を食べてみましょう！

<<9月の郷土料理(北海道)>>

どさんこ汁



(由来)

「どさんこ」とは「道産子」と書き、「北海道で生まれた人やもの」という意味があります。北海道でとれたものをふんだんに使った郷土愛溢れる食べ物です。

<材料 2人分>

・豚肉	20g	・じゃが芋	40g	・玉葱	40g
・コーン	12g	・人参	12g	・もやし	20g
・味噌	大さじ 2	・バター	小さじ 1	・水	240ml

<作り方>

- ① じゃが芋は角切り、玉葱はくし切り、人参はいちょう切りにします。
- ② 豚肉は 2 cm幅に切り、少し鍋で炒めます。
- ③ ②に①の野菜と水を入れ、火が通ったらコーンを入れて煮ます。
- ④ もやしはざく切りにし、③に入れてさっと煮て、味噌とバターを入れて出来上がりです。

今月の食育は 2日(月)から 6日(金)の予定です。

8月の食育より

～どうして野菜を食べた方が良いの？～

- ・野菜には「元気な体をつくる」「体の調子を整える」「しっかりしたうちが出る」という働きがあります。
- ・野菜の持つ働きを知ってもらい、「野菜は体に良いから食べよう」という気持ちになるように声掛けをしました。

野菜が苦手な子もいる中、どうして野菜を食べた方が良いのかを話した日の給食は“ブロッコリーときのこの浸し”でした。「先生！ブロッコリー食べるから見てね！」「いろんな野菜をまんべんなく食べるのがいいんだよね！」と食べているところをたくさん見せてくれ、次の日の給食でも意識して食べている様子が見られました。これからも少しでも多く野菜を食べてもらえるように引き続き声掛けをしていきます！



8月は
鶏の唐揚げ甘酢かけ、麻婆茄子が
人気でした。