



まだまだ残暑が厳しい日々が続いていますが、夏の疲れはでてきていませんか？  
9月になると、少しずつ秋の陽気を感じる日が増えていきます。  
さて、9月17日はお月見です。  
天気が良ければ夜空を見上げて、きれいなお月様を鑑賞してみてもいいですね！

## 給食室より



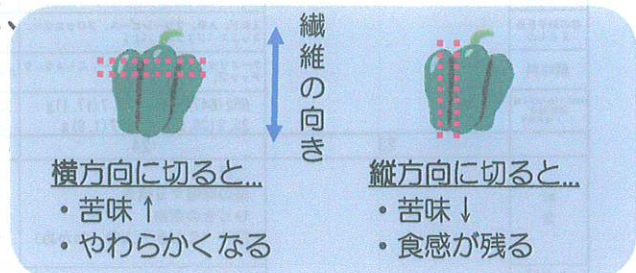
こんにちは！給食のお仕事をさせていただいている坂ノ上です。  
みなさん、朝ご飯をしっかりと食べて来ていますか？朝ご飯を食べないとエネルギーがなくなり、お遊戯や工作も元気いっぱいできません。  
朝ご飯を食べることで元気に活動ができ、お腹も空いてお昼ご飯も美味しく食べられます。より美味しく給食を食べるために、朝ご飯しっかりと食べてきてくださいね！

## ピーマンの種取りをします！（1・2歳児）

9月18日に、1・2歳児さんがピーマンの種取りに挑戦します。  
1人2個分ずつ、半分に切ったピーマンの種を取ってもらいます。  
ピーマンの種は、どのように付いているのか観察してみましょうね！  
ピーマンの切り方で味が変わる？！



「ピーマンは苦いから食べるのが苦手」という園児さんもおられるのではないのでしょうか？  
ピーマンは切り方で味や食感が変わります。  
ピーマンは、繊維を傷つけるような切り方をすると苦味が強くなります。  
ピーマンは縦方向に繊維が入っているの、横方向に切ると苦味が強くなり、縦方向に切ると苦味が抑えられます。  
また、繊維を断つように（横方向に）切ると、火が通りやすくやわらかくなり、繊維に沿って（縦方向に）切ると、火が通りにくく、シャキッとした食感を残すことができます。  
つまり、ピーマンの苦味を残して、やわらかく加熱したいときは横方向に、ピーマンの苦味を抑えてシャキッとした食感を残したいときは、縦方向に切ると良いですよ！



## 9月献立レシピ

9月2日(月)

### チンゲン菜のナムル

- 【材料】 4人分  
チンゲン菜 1束(140g)  
もやし 80g  
人参 1/4本(40g)  
中華だしの素 小さじ1  
醤油 小さじ1・1/3  
ごま油 小さじ1/2



- 【作り方】
1. チンゲン菜は1cm幅、人参は細切りにする
  2. チンゲン菜、もやし、人参は茹でて、水気を切る
  3. 調味する

9月5日(木) 中華丼

- 【材料】 4人分  
米 1.5合  
豚薄切り 8枚(160g)  
白菜 3枚(160g)  
玉ねぎ 1/2個(120g)  
人参 1/4本(40g)  
筍水煮 1/5個(40g)  
蒲鉾 1/3本(40g)  
干し椎茸 2枚  
ごま油 大さじ1・1/3  
中華だしの素 大さじ1  
醤油 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
片栗粉 小さじ1.5

- 【作り方】
1. 炊飯する
  2. 豚肉は2cm幅、白菜・玉ねぎ・人参・蒲鉾は短冊切り、筍は薄切り、干し椎茸は水で戻して細切りにする
  3. ごま油で豚肉を炒めて、玉ねぎ、人参を炒める
  4. 白菜、筍、椎茸を炒めて、野菜の水分で煮る
  5. 蒲鉾を入れて煮て、調味する
  6. 水溶き片栗粉でとろみをつける
  7. 器にご飯を入れて6を盛り付ける

