



# 給食だより

2025年8月29日発行  
ミアヘルサ保育園ゆらいん白金  
五十嵐友菜

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽射しをいっぱい浴びた子どもたちは、たくましくひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで、毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲も増していきますね。運動会に向けて、強い身体を作っていきましょう。



## 新米の季節がやってきました！

新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米されたお米です。お米は味が淡白なため、和・洋・中とどんなおかずとも相性が良いです。主食として食べられているお米の品種は、400種類以上あるそうです。人気があるのは、ほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭が多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊く時は水分を減らして炊きます。新米は、色の白さが目立ち、やわらかく、粘りがあり、香りも豊かです。ぜひ新米を味わってみてくださいね♪



## 食育報告

夏のイベントとして、すいか割りをしました。一人一人順番に行い、大きなすいかに悪戦苦闘していました。自分の番が回ってくるまでは、お友だちを応援して大盛り上がりでした。自分たちで割ったすいかは、また違った美味しさがあったようです。

幼児クラスが栽培している野菜たちは、順調に成長し、次々と収穫できています。収穫した野菜は、給食で提供したいとしています。苦手な野菜でも、自分で育てたものなので、いつもよりよく食べられています。



## お知らせ

9月5日に引き渡し訓練が行われます。災害などの非常時を想定して、おやつ時間に災害時非常食のアルファ米でゆかりおにぎりを提供予定です。普段食べ慣れていないごはんですが、これを機会に少しでも身近に感じてもらえたら良いと思います。



夏まつりメニューで  
提供しました！

## 手作り野菜クラッカー

材料(幼児1人分)

★小麦粉 6g  
★片栗粉 6g  
★油 3g  
★塩 0.01g  
☆ほうれん草 6g  
☆粉チーズ 1.5g

①ほうれん草を茹でてフレンダーなどでペースト状にする。

②ボウルで★を混ぜてから☆を入れ、耳たぶの固さになるように生地をまとめる。固い場合は少しずつ水をたす。めんぼうで生地を伸ばして織り込む。作業を3回くらい繰り返す。

③厚さ1mmの長方形に伸ばし、冷蔵庫で10分冷やす。

④膨らみ防止のためフォークで穴をあけ、好きな大きさに切る。

⑤180℃のオーブンで15分焼く。