



2020年度  
10月

## むつみキッチン



### 秋に美味しいさつま芋、南瓜サラダレシピ♪

秋にはいろいろな食材が旬を迎えますが、比較的安価で手に入るさつま芋と南瓜を使い、子どもが食べやすいサラダに特化したレシピをいくつかご紹介します。

#### ① さつま芋とツナのサラダ

- ① さつま芋2本の皮をむいて、一口大に切ったものに、水をふってラップをかけ、電子レンジで4～5分(600w)チンする。
- ② さつま芋をマッシュし、油をきったツナ缶(1缶)と、みじん切りにした玉ねぎ(1/4玉)、マヨネーズ大さじ4、鶏ガラスープの素小さじ1を混ぜ合わせる。

#### ② さつま芋とりんごのヨーグルトサラダ

- ① さつま芋1本は皮付きのまま一口大に切り、上記と同様に電子レンジでチンする。りんご1/2玉も一口大に切る(スライスでも◎)。
- ② ポウルにマヨネーズ大さじ2、ヨーグルト1パック(無糖、80g)、レーズン50gを混ぜておき、①と和える。お好みではちみつ小さじ1(1歳未満児ははちみつ不可)を加え、塩で味を整える。

#### ③ さつま芋と茹で玉子のサラダ

- ① 冷蔵庫から出してすぐの玉子2個を水から12分茹でて茹で玉子を作る。さつま芋1本を皮付きのまま電子レンジでチンする(上記参照)。
- ② ポウルにマヨネーズ大さじ1、酢大さじ1、醤油大さじ1/2を混ぜておき、①を混ぜ合わせる。すりごまを大さじ3も一緒に混ぜ合わせる。

#### ④ さつま芋とベーコンのクリームチーズ和え

- ① さつま芋1本を皮付きのまま一口大に切り電子レンジでチンする(上記参照)。ベーコン1パック(3～4連タイプのもの)を1cmくらいの短冊切りにして、フライパンで炒めておく(電子レンジ加熱でも◎)。
- ② ①にマヨネーズ大さじ2を和える。角切りにしたクリームチーズ2個(個包装のキューブタイプのもの、30g)も混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。クリームチーズは手でちぎっても◎。お好みでパセリをふりかける。

#### ⑤ 南瓜ときゅうりのサラダ

- ① 南瓜1・3個のタネとわたを取り、一口大に切って、水をふり、電子レンジで4～5分(600w)チンし、塩、こしょうを混ぜ合わせ下味をつけておく。
- ② きゅうり1/2本を薄い輪切りにし、塩揉みしてしばらく置く。水気が出たらさっと洗ってきつく絞り、酢小さじ1/2と砂糖2つまみを混ぜておく。南瓜の粗熱が取れたら①と②をポウルに合わせ、マヨネーズ大さじ1を混ぜる。味見をしながらマヨネーズの量は好みで増やす。

#### ⑥ 南瓜のデリ風サラダ

- ① 南瓜1/3個のタネとわたを取り、1cm角に切り耐熱皿に入れる。その上に薄切りにした玉ねぎ1/4玉と細切りにしたベーコン1パックを乗せる。ラップをし、電子レンジで5分(600w)チンする。
- ② ①が温かいうちにコンソメ小さじ1/4、マヨネーズ大さじ2～3を和え、塩、こしょうで味を整える。

#### ⑦ 南瓜とれんごんのサラダ

- ① 南瓜1/3～1/2のタネとわたを取りスライスし、電子レンジで1、2分(600w)チンする。れんごん15cm(小さいもの1、2本)も皮をむきスライス、ベーコン1パックは1cmの短冊切りにする。
- ② フライパンにみじん切りにした玉ねぎ1かけ(チューブでも◎)とオリーブオイル大さじ1/2を熱し、①をカリッとすまで炒める。弱火にしてマヨネーズ大さじ2を加え、軽く煽ったら、醤油小さじ1も回しかけて混ぜ合わせる。

#### ⑧ 南瓜のヨーグルトサラダ

- ① 南瓜1/4個のタネとわたを取り、一口大に切って電子レンジでチンする(上記参照)。
- ② ポウルにマヨネーズ大さじ2、ヨーグルト1パック(無糖、80g)、レーズン45gを入れて和え、南瓜も少しマッシュしながら混ぜ込む。

#### ⑨ 南瓜とコーンの温サラダ

- ① 南瓜1/4個のタネとわたを取り、1cm角に切る。玉ねぎ1/4玉を薄切りにし、ベーコン1パックを1cmの短冊切りにしておく。
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱し、ベーコンを炒め、火が通ったら、玉ねぎと南瓜を加え、ざっくり混ぜたら、水小さじ2をふって、蓋をし10分ほど蒸らす。オイスターソース大さじ1弱、砂糖小さじ1/2、マヨネーズ大さじ1を加え、南瓜をつぶすように混ぜ合わせる。

暑さも落ち着き秋もいよいよ本番ですね。

住吉むつみ保育園は、なんとと言ってもスポーツの秋!!今月は運動会を予定しています。

夏には水遊びや、プールなどで楽しく過ごし体力作りもばっちり!!幼児クラスの子もたちは「竹馬乗れたよ!!」「かけこしたからお腹ペコペコ」と、運動会への意気込みを感じる話を毎日聞かせてくれます。乳児クラスでもみんなで楽しそうに踊っている姿が調理室から見え、毎日の給食作りにもいつも以上に力が入る近頃です。

今月も運動会をはじめ、芋ほりなどの行事も予定していますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。子どもたちの健康を食の面から支えていければと思います。

### キラキラにこここデー

2020.8.28(金)

今年度はコロナウイルスの影響で5歳児クラスのお泊り保育が中止となった代わりに「キラキラにこここデー」を開催しました。当日、子どもたちは夕飯作り挑戦!!何を作るか自分たちでメニューを考えるところから、みんなで意見を出し合い、ナポリタンとレタスサラダを作ることにしました。

この夕食づくりは、この日一日だけの経験ではありません。入園した時からの土いじりをスタートに、毎年、子どもたちが自らの手で色々な野菜の種を撒き、水をやり、育て、収穫し、素材を味わうところから始まっています。さらに日々の昼食やおやつのお手伝い(配膳、下膳など)、クッキングなど「食に関するポジティブな実体験」を繰り返し、積み重ねて、身に付けてきた「生きる力」そのものでした。日々の生活を繰り返しながら、少しずつ食べ物の種類や調理の方法を学んできた子どもたちは、当日は役割を分担し、手際よく食事作りを行いました。その姿は頼もしく本当に感動しました。

みんなで作り上げたナポリタンとサラダは、とても美味しく、子どもたちも保育士もたくさんおかわりしました。「私が切った人参だよ!!美味しいー!!」「明日もナポリタン作るわ!!」などの声をたくさん耳にし、お腹も心も満たされる時間となったことと思います。また、五感を使った食に関する経験の大切さに改めて気づかされる出来事となりました。



### 「天高く馬肥ゆる秋」の本当の意味…?

食欲の秋を象徴する言葉に「天高く馬肥ゆる秋」があります。馬たちが爽やかな秋にのんびりと牧草を食べているというイメージだと思いますが、この故事に出てくる馬たちは夏の間たくさん食べた強豪の馬が攻め込んでくる、秋には戦いの季節がやってくるということを示唆した言葉なのです。

現代でいうと、食欲の秋で美味しいものを体に蓄えたのちには、スポーツの秋にも備えよ…といったところでしょうか?耳が痛いです。笑

参考文献:国語辞典



### 秋の魚、鮭!!

通年食べられる鮭ですが、秋鮭という言葉があるくらいこの時期の鮭は人気です。

鮭と言っても白鮭、銀鮭、アトランティックサーモン、トラウトサーモンなど、さまざまな種類があります。日本の川に遡上するのは白鮭で、秋に獲れる白鮭のことを「秋鮭」、春から初夏にかけて獲れる若い白鮭を「時知らず、時鮭」と呼びます。秋鮭は秋に産卵のために故郷の川(主に北海道や東北)に戻る鮭で、オスには白子、メスには卵(筋子)を持つのが特徴です。

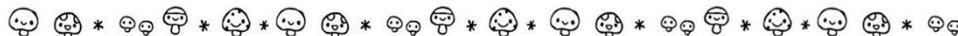
アトランティックサーモンとトラウトサーモンの違いはざっくりと言えばサケかニジマスかの違いですが、近年、流通している大半のものはどちらも海水で養殖されており、味はどちらも甲乙つけがたいものです。

鮭はアスタキサンチンを多く含み、アンチエイジング、シミ予防などの高酸化力に優れており、脂肪燃焼の促進効果なども期待できます。鮭は白見魚ですが、青魚に多く含まれるDHAやEPAなども他の白見魚よりも豊富だと言われているので脳細胞の動きをサポートしてくれます。

北海道の方ではこの秋鮭のことを「秋味」と呼ぶそうです。秋鮭は脂身が少ないのが特徴なので、脂ののった鮭がお好みの方は5～6月頃の鮭がおすすめです。

ところで、私(祝)は「秋味」と言えば某大手メーカーのビールが思い浮かびます。鮭の焼き白子とイクラにビールのコレステロールトリオ…贅沢な秋の味です。笑

参考文献:産経新聞HP

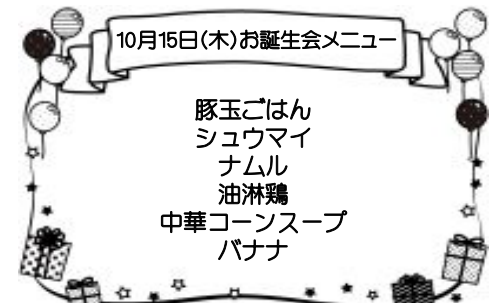




# 2020年度8月 献立表



1日 (木)	ごはん 鯛のごま和え ピーマンとじゃが芋の炒め物 キャベツの旨煮 切り干し大根のみそ汁 バナナ	米 鯛、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、練りごま、三温糖、醤油、かつお節 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、じゃが芋、ソース、ケチャップ、三温糖、ごま キャベツ、もちし、青ねぎ、生姜、白ねぎ、豚肉、塩麹、塩、こしょう、片栗粉 白菜、人参、切り干し大根、木綿豆腐、こんにゃく、里芋、みそ、かつお昆布出汁	13日 (火)	ごはん さんまの塩焼き 豆腐(スタ) 南瓜サラダ きのこのみそ汁 グレープフルーツ	米 さんま、酒、塩 スパゲティ類、牛肉、にんにく、しめじ、ブロッコリー、赤ウイン、醤油、こしょう、みりん 南瓜、さつま芋、小松菜、醤油、マヨネーズ、かつお節、三温糖 えのき、舞茸、椎茸、エリンギ、大根、人参、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁	24日 (土)	ツナ玉混ぜ寿司 豆腐サラダ キャベツのコンソメスープ オレシ	米、ツナ缶、卵、マヨネーズ、牛乳、ごま、みりん、三温糖、酢、醤油、塩 胡瓜、レタス、人参、ミニトマト、わかめ、絹豆腐、醤油、砂糖、酢、鶏がら、ごま油 キャベツ、人参、椎茸、ベーコン、コンソメ、醤油、塩	
2日 (金)	ごはん 鯛のおろし照り焼き 秋茄子麻婆豆腐 白菜の酢の物 豆乳みそ汁 なし	米 鶏肉、りんご、にんにく、大葉、大根、三温糖、醤油、みりん、酢、片栗粉 なす、白ねぎ、青ねぎ、生姜、にんにく、豚ミンチ、絹豆腐、甜面醬、醤油、みりん、鶏ガラ 白菜、人参、水菜、油揚げ、柚子茶、塩、酢 ほうれん草、かぶ、人参、しめじ、さつま芋、みそ、豆乳、かつお昆布出汁	14日 (水)	きのこカレー 添え野菜 マカロニマリネ オレシ	米 合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、舞茸、しめじ、マッシュルーム、なす、ブロッコリー、南瓜、にんにく、トマト、缶、コンソメ、ケチャップ、カレー粉 トマト、さつま芋 マカロニ、レタス、胡瓜、大葉、卵、ハム、ごま油、醤油、三温糖	26日 (月)	ごはん 豚のガリマヨ炒め 和風しらたき ひじきの梅おかか和え チンゲン菜スープ バナナ	米 豚肉、もちし、小松菜、卵、ガリ(生姜甘酢漬)、マヨネーズ、塩、こしょう しらたき、ほうれん草、しめじ、えのき、鶏肉、もみのり、かつお出汁、醤油、みりん ひじき、貝割れ大根、人参、れんこん、梅干し、三温糖、醤油、かつお節 チンゲン菜、人参、玉ねぎ、春雨、ベーコン、鶏ガラ	
3日 (土)	中華丼 ツナと里芋のポテトサラダ なめこ長芋のみそ汁 グレープフルーツ	米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、えび、うずらの卵、オイスターソース、酒、鶏ガラ、片栗粉 ツナ缶、里芋、胡瓜、ミニトマト、マヨネーズ、牛乳 なめこ、長芋、人参、青ねぎ、味噌、かつお昆布出汁	15日 (木)	豚玉ごはん シウマイ ナムル 油淋鶏 中華コンソメ バナナ	米、豚肉、卵、白ねぎ、鶏ガラ、三温糖、醤油 豚ミンチ、玉ねぎ、たけのこ、生姜、椎茸、鶏ガラ、醤油、シウマイの皮 ほうれん草、人参、鶏ガラ、ごま油、ごま 鶏肉、片栗粉、生姜、白ねぎ、三温糖、酢、醤油 コーンクリーム缶、コーン缶、かにかまぼこ、鶏ガラ、牛乳、片栗粉、卵	27日 (火)	ごはん さんまの塩焼き 醤油(スタ) 南瓜サラダ きのこのみそ汁 グレープフルーツ	米 さんま、酒、塩 スパゲティ類、牛肉、にんにく、しめじ、ブロッコリー、赤ウイン、醤油、こしょう、みりん 南瓜、さつま芋、小松菜、醤油、マヨネーズ、かつお節、三温糖 えのき、舞茸、椎茸、エリンギ、大根、人参、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁	
5日 (月)	ごはん 牛肉とえりんぎの塩炒め れんこんの酢味噌和え チロキサラダ かきたまスープ バナナ	米 牛肉、エリンギ、たけのこ、ほうれん草、鶏ガラ、醤油、片栗粉 れんこん、ごぼう、胡瓜、人参、ひじき、ちくわ、白みそ、酢、三温糖、醤油 サニーレタス、レタス、黄パプリカ、赤パプリカ、海苔、鶏ガラ、醤油、ごま油、三温糖、ごま 玉ねぎ、えのき、青ねぎ、白菜、卵、鶏ガラ、片栗粉	16日 (金)	ごはん 鶏肉の西京焼き かぶと豆腐のかにかまあなけ わかめの酢の物 そうめんずまし汁 柿	米 鶏肉、柚子、白みそ、三温糖、酒、塩、醤油 かぶ、ブロッコリー、かにかまぼこ、卵、絹豆腐、卵、鶏ガラ、醤油、片栗粉 わかめ、胡瓜、トマト、しらす、酢、三温糖、醤油 人参、白菜、青ねぎ、かまぼこ、干し椎茸、素麺、あられ、かつお昆布出汁	28日 (水)	ごはん さんまの塩焼き 醤油(スタ) 南瓜サラダ きのこのみそ汁 グレープフルーツ	米 さんま、酒、塩 スパゲティ類、牛肉、にんにく、しめじ、ブロッコリー、赤ウイン、醤油、こしょう、みりん 南瓜、さつま芋、小松菜、醤油、マヨネーズ、かつお節、三温糖 えのき、舞茸、椎茸、エリンギ、大根、人参、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁	
6日 (火)	ヨーグルト ごはん 鯛と厚揚げの照り焼き セロリのごま和え 長芋の酢の物 肉巻き バナナ	ヨーグルト、グラニュー糖、バナナ、紅茶葉、ケーキシロップ、バナナエッセンス 米 さば、厚揚げ、生姜、青ねぎ、三温糖、醤油、みりん、塩、酒、片栗粉 セロリ、胡瓜、キャベツ、ブチトマト、ハム、すりごま、マヨネーズ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 長芋、なめこ、つるむらさき、オクラ、大葉、たくあん、梅干し、三温糖、酢、醤油 牛肉、白ねぎ、青ねぎ、えりんぎ、椎茸、白菜、人参、豆腐、かつお昆布出汁、三温糖、みりん、醤油	17日 (土)	焼肉丼 野菜の酢漬け きゅうりナムル わかめスープ グレープフルーツ	米、牛肉、にんにく、生姜、レタス、青ねぎ、りんご、三温糖、醤油、甜面醬、オイスターソース、みりん、塩、こしょう 大根、人参、酢、三温糖、塩 きゅうり、鶏ガラ、ごま、ごま油、醤油 わかめ、ごま油、ごま	29日 (木)	ごはん 鯛のごま和え ピーマンとじゃが芋の炒め物 キャベツの旨煮 切り干し大根のみそ汁 柿	米 鯛、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、練りごま、三温糖、醤油、かつお節 ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、じゃが芋、ソース、ケチャップ、三温糖、ごま キャベツ、もちし、青ねぎ、生姜、白ねぎ、豚肉、塩麹、塩、こしょう、片栗粉 白菜、人参、切り干し大根、木綿豆腐、こんにゃく、里芋、みそ、かつお昆布出汁	
7日 (水)	黒糖とさつま芋のケーキ ツナのおき込みご飯 ほうれん草のなめたけおろし さば入り玉子焼き 秋なすのみそ汁 なし	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、卵、牛乳、塩、黒糖、さつま芋 米、青ねぎ、人参、しめじ、ツナ缶、塩昆布 ほうれん草、大根、人参、えのき、なめたけ、ちくわ、三温糖、醤油 卵、三つ葉、さば味噌漬、粉チーズ、かつお出汁、みりん、醤油 なす、玉ねぎ、わかめ、高野豆腐、油揚げ、麦のみそ、かつお昆布出汁	19日 (月)	ごはん 牛肉とえりんぎの塩炒め れんこんの酢味噌和え チロキサラダ かきたまスープ バナナ	米 牛肉、エリンギ、たけのこ、ほうれん草、鶏ガラ、醤油、片栗粉 れんこん、ごぼう、胡瓜、人参、ひじき、ちくわ、白みそ、酢、三温糖、醤油 サニーレタス、レタス、黄パプリカ、赤パプリカ、海苔、鶏ガラ、醤油、ごま油、三温糖、ごま 玉ねぎ、えのき、青ねぎ、白菜、卵、鶏ガラ、片栗粉	30日 (金)	ごはん 鶏肉の西京焼き かぶと豆腐のかにかまあなけ わかめの酢の物 そうめんずまし汁 オレシ	米 鶏肉、柚子、白みそ、三温糖、酒、塩、醤油 かぶ、ブロッコリー、かにかまぼこ、卵、絹豆腐、卵、鶏ガラ、醤油、片栗粉 わかめ、胡瓜、トマト、しらす、酢、三温糖、醤油 人参、白菜、青ねぎ、かまぼこ、干し椎茸、素麺、あられ、かつお昆布出汁	
8日 (木)	ごはん 鯛の磯辺焼き 白菜の煮物 春雨中華サラダ きのこのすまし汁 グレープフルーツ	小麦粉、バター、砂糖、塩、オレオッキー ごはん 鯛と厚揚げの照り焼き セロリのごま和え 長芋の酢の物 肉巻き バナナ	20日 (火)	焼肉丼 野菜の酢漬け きゅうりナムル わかめスープ グレープフルーツ	米、牛肉、にんにく、生姜、レタス、青ねぎ、りんご、三温糖、醤油、甜面醬、オイスターソース、みりん、塩、こしょう 大根、人参、酢、三温糖、塩 きゅうり、鶏ガラ、ごま、ごま油、醤油 わかめ、ごま油、ごま	31日 (土)	ごはん さんまの塩焼き 醤油(スタ) 南瓜サラダ きのこのみそ汁 グレープフルーツ	米 さんま、酒、塩 スパゲティ類、牛肉、にんにく、しめじ、ブロッコリー、赤ウイン、醤油、こしょう、みりん 南瓜、さつま芋、小松菜、醤油、マヨネーズ、かつお節、三温糖 えのき、舞茸、椎茸、エリンギ、大根、人参、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁	
9日 (金)	ロールパン 秋野菜のミートグラタン ピクルスサラダ 海鮮ソテー コンソメスープ りんご	米、三つ葉、鮭、絹豆腐、ほうじ茶、あられ、もみのり、昆布茶、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 ごはん 豚のガリマヨ炒め 和風しらたき ひじきの梅おかか和え チンゲン菜スープ バナナ	21日 (水)	ごはん 焼肉の西京焼き かぶと豆腐のかにかまあなけ わかめの酢の物 そうめんずまし汁 グレープフルーツ	米、赤パプリカ、黄パプリカ、椎茸、大葉、にんにく、豚ミンチ、オイスターソース、醤油、みりん ほうれん草、大根、人参、えのき、なめたけ、ちくわ、三温糖、醤油 卵、ニラ、オイスターソース、ナンブラン、油 れんこん、大根、生姜、にんにく、合挽ミンチ、ごま油、鶏ガラ、ナンブラン	10月15日(木)お誕生会メニュー	豚玉ごはん シウマイ ナムル 油淋鶏 中華コンソメ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、青ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、油、三温糖、醤油、みりん、かつお出汁、片栗粉 もずく、胡瓜、かにかまぼこ、三温糖、酢、醤油、塩 大根、人参、えのき、椎茸、青ねぎ、鮭、みそ、かつお昆布出汁	
12日 (月)	あんかけごはん ごはん 豚のガリマヨ炒め 和風しらたき ひじきの梅おかか和え チンゲン菜スープ バナナ	米、三つ葉、鮭、絹豆腐、ほうじ茶、あられ、もみのり、昆布茶、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩 ごはん 豚のガリマヨ炒め 和風しらたき ひじきの梅おかか和え チンゲン菜、人参、玉ねぎ、春雨、ベーコン、鶏ガラ	22日 (木)	ごはん 鯛の磯辺焼き 白菜の煮物 春雨中華サラダ きのこのすまし汁 グレープフルーツ	米、赤パプリカ、黄パプリカ、椎茸、大葉、にんにく、豚ミンチ、オイスターソース、醤油、みりん ほうれん草、大根、人参、えのき、なめたけ、ちくわ、三温糖、醤油 卵、ニラ、オイスターソース、ナンブラン、油 れんこん、大根、生姜、にんにく、合挽ミンチ、ごま油、鶏ガラ、ナンブラン	おやつ	ロールパン 合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、南瓜、さつま芋、ブロッコリー、なす、トマト缶、ピザチーズ、パン粉、コンソメ、三温糖、ケチャップ キャベツ、胡瓜、りんご、生姜、酢、三温糖、塩 い、た、こ、えび、かにかまぼこ、赤パプリカ、黄パプリカ、スズキニ、トマト、にんにく、パプリカ、コンソメ 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、コーン缶、コンソメ	おやつ	ロールパン 合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、南瓜、さつま芋、ブロッコリー、なす、トマト缶、ピザチーズ、パン粉、コンソメ、三温糖、ケチャップ キャベツ、胡瓜、りんご、生姜、酢、三温糖、塩 い、た、こ、えび、かにかまぼこ、赤パプリカ、黄パプリカ、スズキニ、トマト、にんにく、パプリカ、コンソメ 玉ねぎ、しめじ、キャベツ、コーン缶、コンソメ
おやつ	大芋	さつま芋、黒ごま、三温糖、醤油、みりん、片栗粉	おやつ	スラムチャパン	米、しめじ、白ねぎ、レタス、卵、スラム、牛乳、ごま油	おやつ	スラムチャパン	米、しめじ、白ねぎ、レタス、卵、スラム、牛乳、ごま油	



※おやつには毎回、牛乳がつきます。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。