



むつみキッチン

～旬の食べ物を使って簡単クッキング～



今年の夏は、焼けるような暑さの日が続いたかと思えば、不安定な天気が続き、なかなか安定したお天気にならない日々が続きますね。暦の上では、秋を迎えましたが、残暑で汗ばむ日は、もうしばらくは続きそうです。秋になったからと油断せずに、引き続き暑さ対策にも気を配っていきたいと思います。

秋が旬の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つといわれます。住吉むつみ保育園の給食にも秋が旬の食材がふんだんに使われています。しっかりと食事をとることで暑い日々を乗り切っていきましょう。



『秋が旬のものを食べよう』

運動の秋、読書の秋、芸術の秋、いろいろな秋がありますが、何よりも楽しみなのが『食欲の秋』!! まだまだ暑さの続く日々ですが秋が旬の野菜や果物を食べて日々元氣よく過ごしましょう。

【秋が旬の野菜】

- ・ **しめじ** 「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、旨みが強いのが特長です。きのこの中でも特にビタミンDが豊富です。
- ・ **舞茸** しめじと並んで旨み成分の多いきのこです。他のきのこに比べて食物繊維の一種であるグルカンが多く、ガンや高脂血症の予防効果でも注目されています。
- ・ **里芋** 水分が多く、いも類の中では低カロリーです。独特のねばりには、傷ついた粘膜の修復作用や胃や腸の壁を保護する働きが認められています。
- ・ **さつまいも** ビタミンC、E、食物繊維が豊富です。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特長があります。

【秋が旬の果物】

- ・ **柿** ビタミンCが抜群に多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています。また、二日酔いの予防にも効果があるといわれています。
- ・ **梨** アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など疲労回復作用のある酸が豊富です。
- ・ **ぶどう** 糖類の中でもっとも吸収のよいブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適な果物です。

【秋が旬の魚】

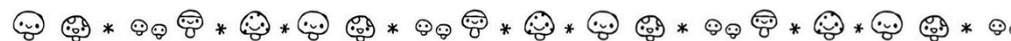
- ・ **秋刀魚** 脂には動脈硬化など生活習慣病予防にも役立つEPAやDHAが多く含まれ、たんぱく質、ビタミンB12、カルシウム、鉄分など栄養バランスも優れています。
- ・ **鮭** 消化・吸収のよい良質のたんぱく質やビタミン類を含みます。また、身に含まれる赤の色素はアスタキサンチンと呼ばれ、ビタミンEの約1000倍という強い抗酸化力を持っています。

参考文献：オールフォト食材図鑑

秋が旬の果物「柿」。普段はデザートとして食べている柿を少しのアレンジでご飯のおかずにしてみましょう！

～柿のベーコン巻き～

- ①柿を1個を8～12等分に切り分け皮と種を除く。
- ②切り分けた柿と同じ枚数のベーコンを用意しベーコンの片面に片栗粉を薄くつけ柿を巻き爪楊枝で止める。
- ③フライパンに油をひき中火～強火で焼く。ベーコンに焼き色がついたら塩、あらびきコショウを振って完成!! (安全のため盛り付けの際につまようじは外してください)



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定されました。この機会に災害時持ち出し袋の点検や災害時の避難経路などについて家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？特に非常食は普段食べ慣れていないので万が一の時に子どもたちが食べてくれるとは限りません。定期的に子どもの月齢にあっているものか、どのような味がするのか等を家族で確認しておくことをお勧めします。また、今回は一般的に有名な非常食以外にも様々な非常食をご紹介します。

〈アルファ化米〉炊いたお米を乾燥させ水やお湯で戻すことで食べられるようになる非常食です。時間はかかりますがお湯を沸かせない状況でも水があれば食べられるようになるのが便利です。味も白ご飯や炊き込みご飯、ドライカレーなど様々あるので気に入ったものを常備しておくと安心です。

〈缶詰めパン〉缶の中にパンが入っており、温めたりなくても缶を開けるだけで簡単にパンが食べられます。期限は3年～5年持つものもあり長期間保管に向いています。

〈お菓子缶〉非常食の缶詰めといえば乾パン等を思い浮かべますが、乾パンは意外と硬く、子どもたちには食べにくくなっています。そこで子どもたちが普段食べているお菓子の缶詰などを常備しておくと便利です。「ビスコ」や「たべっこどうぶつ」などのなじみのあるお菓子の長期保存缶が出ています。

〈液体ミルク〉非常時にきれいな水や暖かいお湯が手に入るとは限りませんが、その時のために液体ミルクを常備しておくと安心です。また、常温で飲まなかった場合はカイロ等で温めると飲む場合もあります。

その他にも温めずに食べられるレトルトパウチの食品やお湯で戻せるフリーズドライの食品が離乳用、普通食用に様々出ています。商品によって味の違いや使いやすさの違いがあるのでこの機会に家庭に合った非常食を考えてみてはいかがでしょうか。

参考文献：人と防災未来センター

2021年 9月献立表

住吉むつみ保育園

1日 (水)	昼食	ロールパン 鶏のマヨ和え えびのバスル炒め レタスサラダ トマトみそ汁 オムレツ	ロールパン 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、マッシュルーム、マヨネーズ、コンソメ、塩コショウ えび、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、塩コショウ、バスル レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、オリーブ油、塩、酢、三温糖 玉ねぎ、キャベツ、トマト、えのき、卵、コンソメ	1日 (土)	昼食	豚の生姜焼き ほうれん草の白和え みそ汁 グレープフルーツ	米、豚肉、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、かつおだし ほうれん草、人参、豆腐、練りごま、糸こんにゃく、醤油、三温糖 大豆、人参、白菜、椎茸、えのき、鮭、味噌、かつお昆布だし	24日 (金)	昼食	ごはん さんまの蒲焼き 厚揚げとチンゲン菜の旨煮 福神漬けサラダ なめこのみそ汁 バナナ	米 さんま、青ネギ、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、酒 厚揚げ、鶏ミンチ、チンゲン菜、しめじ、人参、玉ねぎ、生姜、三温糖、醤油、塩コショウ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、人参、福神漬け、マヨネーズ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、青ネギ、味噌、かつお昆布だし バナナ	25日 (土)	昼食	ごはん ポークチャップ并 五白煮 じゃがいも炒め わかめすまし汁 グレープフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、塩、コショウ、酒、ケチャップ、ウスターソース、三温糖、油 米、豚肉、しめじ、大豆、こんにゃく、鶏出汁、砂糖、三温糖、みりん、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、バター、塩、コショウ、粉チーズ わかめ、日なご、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし グレープフルーツ	26日 (日)	おやつ	コーンポスト	食パン、コーン缶、マヨネーズ、ビザ用チーズ
	2日 (木)	昼食	あんかけご飯 ごはん 鯛の梅しそ焼き キャベツの生姜煮 ひじきのごま酢和え すまし汁 バナナ	米、油揚げ、かにかま、チンゲン菜、鶏ガラ、塩コショウ、醤油、片栗粉 米 鯛、梅干し、大葉、酒、塩、醤油、みりん キャベツ、しめじ、厚揚げ、人参、生姜、醤油、三温糖、みりん、酒、かつおだし ひじき、人参、きゅうり、貝割れ大根、かにかま、三温糖、醤油、ごま、酢 白なご、白菜、わかめ、豆腐、醤油、みりん、かつお昆布だし バナナ	18日 (月)	昼食	ごはん キャベツと豚肉のネギソース ツナと玉ねぎのボン酢和え 韓国おしんこ炒め 白菜の麦みそ汁 グレープフルーツ		米 豚肉、キャベツ、長ネギ、醤油、酢、ごま油、オスターソース、三温糖、黒コショウ 玉ねぎ、わかめ、きゅうり、貝割れ大根、ツナ缶、三温糖、酢、塩、醤油 しらたき、ニラ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、芽、三温糖、醤油、コチュジャン、ごま、ごま油 白菜、人参、えのき、ごぼう、里芋、長ネギ、麦みそ、かつお昆布だし グレープフルーツ	27日 (月)	昼食		ごはん 八宝菜 しゃぶしゃぶ わかめスープ バナナ	米 さば、塩、酒、粉チーズ、こしょう 南瓜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、大豆、トマト缶、生クリーム、コンソメ、シチュールー レタス、胡瓜、貝割れ大根、ハム、酢、塩、こしょう、三温糖 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、コーン缶、ピーコンソメ バナナ	28日 (火)		昼食	ごはん 鶏の南蛮タルタル 切り昆布の煮物 いかとブロッコリーの中巻炒め レタススープ グレープフルーツ	米 鶏肉、えび、白菜、人参、椎茸、きくらげ、うずらの卵、たけのこ、塩コショウ、鶏ガラ、醤油、片栗粉 鶏肉、人参、油揚げ、大豆水煮、きぬさや、三温糖、醤油、酒、みりん、かつおだし いかとブロッコリーの中巻炒め レタス、卵、玉ねぎ、片栗粉、コンソメ グレープフルーツ
3日 (金)	昼食	ブルコギ風炒め ジャーマンポテ シーザーサラダ 根菜のみそ汁 グレープフルーツ	米 牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、にんにく、生姜、酒、醤油、三温糖、ごま、ごま油、甜麺醬 じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、塩コショウ、コンソメ、オリーブオイル レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、粉チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう、酢 人参、大根、ごぼう、里芋、白菜、味噌、かつお昆布だし	14日 (火)	おやつ	プリン	卵、牛乳、生クリーム、砂糖	30日 (木)	おやつ	シリアルフルーツ	コーンフレーク、マッシュマロ、バター								
	4日 (土)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	16日 (水)	昼食	ロールパン 鶏のマヨ和え えびのバスル炒め レタスサラダ トマトみそ汁 オムレツ		ロールパン 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、マッシュルーム、マヨネーズ、コンソメ、塩コショウ えび、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、塩コショウ、バスル レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、オリーブ油、塩、酢、三温糖 玉ねぎ、キャベツ、トマト、えのき、卵、コンソメ	28日 (火)	おやつ	ココアケーキ	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア						
6日 (月)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 16日 (木)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	29日 (水)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳								
	5日 (金)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
7日 (火)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 17日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	6日 (月)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
8日 (水)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 18日 (土)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	7日 (火)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
9日 (木)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 19日 (日)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	8日 (水)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 20日 (月)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 21日 (火)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 22日 (水)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 23日 (木)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 24日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 25日 (土)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 26日 (日)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 27日 (月)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 28日 (火)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 29日 (水)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					
10日 (金)	おやつ	ココロパン	小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	お誕生会 30日 (木)	おやつ	ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール		ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳							
	9日 (木)	おやつ	ココロパン		小麦粉、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、コーン缶	18日 (土)	おやつ		ココロパン	小麦粉、バター、砂糖、塩、ベーキングパウダー、卵、牛乳、ココア	30日 (木)	おやつ	チョコバナナロール	ロールパン、クリームチーズ、ココア、練乳、バナナ、牛乳					

お誕生会メニュー

そぼろご飯
春巻き
しらす玉子焼き
ほうれん草のおかか和え
すまし汁
ぶどう



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