



収穫の秋です。さつまいもや里芋、りんごやみかん、柿など旬の食材がいろいろ出てきます。気候がよくなって、外で遊んだり運動会に向けて体を動かす機会も多くなるので、給食をたくさん食べて元気に過ごしてほしいですね。今月から献立上でのマヨネーズの使用を再開しますが、早く作りすぎない、あえものなどの野菜は十分に冷却するなど、引き続き食中毒予防に努めていただくようよろしくお願いします。



## 《今月の給食から》

### 【No.2 豚のすき煮】

この地域でよく食べられる角ふが入っています。角ふは小麦のたんぱく質が多く含まれる食品です。洗濯板のような形状が特徴的なので、切る前に子どもたちに見せてあげるのもよいですね。

### 【No.2 わかめの炒めもの】

子どもたちがよく食べるので量を増やしてほしいというご意見をいただき、昨年度よりわかめと切干大根を増やしました。わかめの塩抜き加減によって、しょうゆの量を調整してください。

### 【No.5 鮭のちゃんちゃん焼】

野菜を炒めたところに鮭をのせ、蒸し焼きにします。調味料を混ぜ炒め合わせる時に身が崩れますが、本来、身を崩して野菜と混ぜ合わせていただく料理ですので、崩れても大丈夫です。赤みそを白みそに変えてもよいでしょう。

### 【No.10 さつまいものかき揚げ】

さつまいもが硬くて未満児が食べづらい場合はさつまいもを太めに切って下茹でするとよいでしょう。味付けをしていないので、生地に塩を入れる、できあがりに塩を振るなどしてもよいです。

### 【No.11 おやつ 沖縄風まぜごはん】

初登場の献立です。平成30年度公立保育園業務士調理実習研修で試作したものの量を調整し、おやつとしました。沖縄では「クワジューシー」と呼ばれるおもてなし料理です。「クワ」は硬い、「ジューシー」は豚肉を使った炊き込みごはんを意味するそうです。

### 【No.特 ドライカレー】

ルウの汁気が少ないカレーです。野菜から水分が出ますので、水は焦げつかない程度に加減して入れてください。乳児でごはん混ぜながら食べられない場合は、最初から混ぜて盛付けてもよいでしょう。

## ～十五夜の食べ物～

今年の十五夜は10月1日です。十五夜は別名「芋名月（いもめいげつ）」といい、芋類の収穫を祝う行事でもあります。また、西日本でよく見られるしずく型の団子は里芋の形を模したものです。No.1の給食に里芋、おやつにお団子が登場します。子どもたちと収穫に感謝し、十五夜を楽しんでみてはいかがでしょうか。



<今月のごはんにぴったりメニュー>

- 【No.1】 のっぺい汁 ひじきの中華あえ
- 【No.2】 豚のすき煮 わかめの炒めもの みかん
- 【No.5】 鮭のちゃんちゃん焼 納豆あえ
- 【No.7】 八宝豆腐 酢のもの
- 【No.12】 炒り豆腐 南瓜煮付

<今月のごはんメニュー>

- 【No.6】 親子丼 青菜炒め
- 【No.特】 ドライカレー マカロニサラダ  
りんご



柿



日本で古くから栽培されている果物です。主な産地は和歌山県、奈良県、福岡県ですが、愛知県でも多く栽培され、10月中旬から11月にかけて旬を迎えます。炭水化物、カリウム、ビタミンなどを多く含み、中でもビタミンCは100g当たり70mgとみかんの倍以上です（みかんは33mg）。主な品種の特徴です。

～刀根早生～

旬：9月下旬～10月上旬

実はかたすぎず、やわらかすぎず、程よい食感。渋柿のため渋抜き処理後に市場に出る。

～平核無～

旬：10月中旬～11月

種がなく、実はかたすぎず、やわらかすぎず、程よい食感。渋柿のため渋抜き処理後に市場に出る。

～富有～

旬：10月下旬～12月

国内で最も流通量が多い。実はとてもやわらかく、甘味が強く果汁が多い。

種がある品種の場合は未満児は種を取り除く、以上児は種があることを説明するなど安全に配慮し、提供していただくようお願いします。

～加熱による殺菌～

- ◇ 器具、容器等＝80℃、5分以上の加熱
- ◇ ふきん、タオル等＝100℃、5分以上の加熱

「大量調理施設衛生管理マニュアル」より

温度が上がれば短時間で殺菌することができますが、熱に弱い素材もあるため耐熱温度を確認してから加熱殺菌をしてください。樹脂は熱により劣化が早まるため、高すぎる温度設定は控えましょう。布巾などの布製品に油が残った状態で乾燥機などにかけると発火することもあります。

熱湯をかけての殺菌は、少量のお湯では器具類の温度が上がらず効果的ではありません。