

給食だより

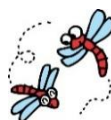


令和7年 9月
上布田保育園 給食室



暑い暑い夏でした。子ども達が育てていた夏野菜も暑さに負けそうになりながらも、ゴーヤ、枝豆、ピーマン、おくらを収穫し、みんなでいただきました。今はさつま芋の葉っぱが茂っていますよ。秋は「収穫の秋！」「味覚の秋！」おいしいものをたくさん食べて笑顔で秋をむかえましょう。

9月1日は防災の日！



献立表でもお伝えしましたが、毎年1日は保育園で備蓄している非常食を使って、給食とおやつを作っています。今年は「アルファ米炊き出しセット」のごはん（わかめをまぜて・・・）、「さばのみそ煮缶」とおやつは「クラッカー」を出しました。アルファ米からごはんになるまでの様子を幼児さんたちに見てもらいました☺ さくら組さんはパック詰めしたごはんを上手に食べていました。



箱を開けると・・・パック、スプーン、しゃもじ・・・ゆかりやお塩も入っています！



今回はわかめを混ぜて、さくら組さんだけパックにつめました！



8ℓのお湯を入れて20分待つと・・・
おいしいごはんになりました！



サラサラの乾燥したお米をまずよく混ぜて・・・



さばのみそ煮缶は44缶！骨まで
ホロホロにやわらかくなっていました♡



保育園では子ども達が3日間食べられるような非常食を用意しています。アルファ米やレトルトカレー、煮豆や魚の缶詰、みそ汁、ビスケット、レトルトがゆなどなど・・・。
年齢の小さい子どもたちにはすぐに食べられる、すぐに飲めるものがあるといいですね。
赤ちゃんがいるおうちはベビーフードやミルクの備蓄も必要です。
昨今は台風などでも非常食が必要になるかもしれません。年に一度賞味期限の確認や味見も含めて家族みんなで「非常食を食べる日」を作ってみてはいかがでしょうか。
～給食室もこの日は年に1度、非常食を作る練習の日です。アレルギー食材が含まれていないか、加熱時間、味、大きさなど・・・たくさん確認しています～

【ヤンニョムチキンの作り方】

～大人2人、子ども2人分～

（材料）

- ・鶏むね肉・・・300g
- ・酒・・・大さじ
- ・塩・・・少々
- ・にんにく・・・少々
- ・ごま油・・・小さじ1弱
- ・油・・・適量
- ・片栗粉・・・適量
- ・ケチャップ・・・大さじ2弱（30g）
- ・しょうゆ・・・大さじ1強（20g）
- ・みりん・・・大さじ1強（20g）
- ・砂糖・・・大さじ1と小さじ1（12g）

（作り方）

- 1、鶏肉は食べやすい大きさに切り★の調味料に漬け込みよくもみ込む。
- 2、1に片栗粉をまぶし、揚げる。
- 3、♥のタレの材料を鍋に入れ、少し煮つめる。
- 4、2を3でからめて、できあがり！

ヤンニョム・・・韓国の「合わせ調味料」のこと。
伝統的な料理に活用されている甘辛のソースです。

