



秋といえば食欲の秋です。たくさんの食材がこれから旬を迎えます。まだまだ暑い日もありますが、おいしく食べて残暑を乗り切りたいですね。

夏の間お休みしていた給食の展示は9月中旬に再開する予定です。

## 夏献立

夏献立も9月中旬で終わりです。冷やし中華や夏野菜カレーは子どもたちが大好きな献立でよく食べました。これから運動会の練習が始まると、活動量も増え、食欲も増してきます。旬の食材を使った秋らしい献立を入れていきたいと思います。

## さつまい

秋が旬のさつまいには食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。秋はさつまいを使った献立を多く入れています。まずはシンプルに素材の味を楽しめるふかし芋を、その後大学芋やスイートポテトなどを入れる予定です。

## 十五夜

十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日とされています。2018年の十五夜は9月24日（月）です。幼児クラスでは21日（金）にお団子作りをする予定です。

## どさんこスープのレシピ

阿佐谷保育園のこどもたちに人気のメニューです。この他にじゃがいもやニラ、きのこ、バターなどお好みで入れてもおいしいです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

### <材料 4人分>

- |            |             |                      |
|------------|-------------|----------------------|
| ・豚挽肉 40g   | ・玉葱 1/2 個   | ・醤油 小さじ 1            |
| ・もやし 1/3 袋 | ・長葱 1/3 本   | ・鶏ガラスープの素 小さじ 1      |
| ・人参 1/4 本  | ・にんにく小 1 かけ | (保育園では鶏ガラでダシをとっています) |
| ・コーン粒 50g  | ・ごま油 小さじ 1  |                      |
| ・乾燥わかめ 適量  | ・味噌 大さじ 1.5 |                      |

### <作り方>

- ①鍋にごま油を入れて火にかけ、みじん切りにしたにんにくを入れ弱火で炒める。
- ②挽肉を入れ炒め、火が通ったらもやし以外の野菜を入れ炒める。
- ③鶏ガラスープの素と水を入れ、野菜が柔らかくなったらもやしを入れ煮る。
- ④わかめを入れ、味噌、醤油で味付けして出来上がり。