

2021年9月1日発行  
 すくすくどろんこの会  
 統括管理栄養士：矢部まり子  
 栄養士：小柴結



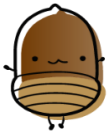
天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきます。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材は栄養も豊富です。食欲もぐんとアップする秋、いろいろな食べ物を食べて好き嫌いを減らす良い機会かもしれませんね。

また、9月21日（火）は十五夜です。お団子とすすきを供えて、一年で一番美しい月を眺めるのも素敵ですね。



## 9月の給食

- 15日（水） 世界の料理【イギリス】
- 27日（月） 鉄分強化Day
- 29日（水） お誕生日献立



## イギリス料理❀15日(水)



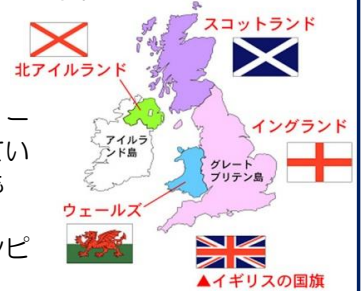
イギリスの正式名称は「グレートブリテンおよび北アイルランド連合王国」といい、「イギリス」と呼ぶのは日本だけです。そもそもイギリスはイギリスという1つの国ではなく4つの国（**イングランド、ウェールズ、スコットランド、北アイルランド**）からなる連合王国です。これらの国はそれぞれ独立しており、国旗もそれぞれ各国が持っている、イギリスの国旗として真っ先に思い浮かべる「ユニオンジャック」はそれぞれの国旗を合わせたものです。

### ❀イギリスの食文化❀

**ケジャーリ**：インドに由来をもつイギリス料理のひとつで燻製した魚とゆで卵、カレーピラフと一緒に食べます。伝統的な作り方は燻製のコダラを使用しますが、日本ではスモークサーモンやサバを使ったレシピが多くあります。

**スコッチブロス**：スコッチとは、「スコットランド産の」、ブロスは、「とろみのない澄んだスープ」のことを表しています。スコッチブロスは「スコットランド産の澄んだスープ」という意味で、本場ではラム肉やビーフを使うことが多いそうです。

**スコーン**：スコーンの発祥はスコットランド。現在はイギリス全土や旧イギリス領だった国でアフタヌーンティーなど“お茶のお供”として食べられている他、手軽な朝食・菓子パン感覚でも食べられています。給食では、米粉を使ったアレンジレシピでスコーンを作ります。



## ❀食育予定❀

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

**きりん組 ⇒ 野菜の下処理**

**ぱんだ組 ⇒ 炊飯、野菜の下処理**

**らいおん組 ⇒ 炊飯、野菜の下処理**

**うさぎさんとこぐまさんも簡単な**

**食育を行なう予定です！**



## 給食レシピ

### ほうれん草の豆腐お月見だんご

#### ◆材料

- 白玉粉……………100g
- 上新粉……………100g
- 木綿豆腐……………200g
- ほうれん草…120g程度

- きな粉 } 同量ずつ
- 砂糖 } お好みの量

#### ◆作り方

- ①豆腐は水切りしておく
- ②ほうれん草は茹でてフードプロセッサー等でみじん切りにする
- ③☆の材料を、耳たぶぐらいの固さになるように水を加えて混ぜる
- ④③を10円玉ぐらいの平たい団子にし、真ん中にくぼみをつけてゆでる
- ⑤砂糖と混ぜたきな粉をまぶして完成！

## ❀給食室より❀

コロナの感染者数が日々増えていき、外出や旅行が制限される世の中ですね。保育園では毎月世界の料理を提供しています。いろいろな国の食文化に触れ、少しでも世界を旅した気分になってもらえれば！と思い、給食室ではいつも以上に気合を入れて作っています！各国の料理から、その国の特産物、地形や気候、文化に宗教など多くのことを読み取ることができます。これからも給食室から献立や食育を通して様々なことを伝えていきたいと思っています！今月の世界の料理はイギリスです、お楽しみに！

#### 食べ物など

- Q1.おなかにあなのあいたまんまるおかしなあに？  
 Q2.やさい・さかな・にく・うろこがあるたべものはどれ？