



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2023年7月号
給食室



左) 須古寿司、美味しかったね



右) きゅうりを取獲しました★

★郷土料理の日(須古寿司)★

6月の郷土料理の日の献立は「須古寿司」でした。事前に須古寿司の紹介をしたことをよく覚えてくれており、「四角いお寿司だよ」「お祝いの時に食べるよ」などと子どもたち同士やおうちの方と話してくれている姿が微笑ましかったです。前日には、「明日、須古寿司づくり頑張るね!」とのエールをもらい、張り切って作りました(^_^)

子どもたちは、味の感想を次々に伝えてくれたり、トッピングされた具材一つ一つに目を向けたりしながら、おかずの唐揚げに負けないくらい、よく食べてくれていてとても嬉しかったです。

さんこうカレーライス

子どもたちに大人気の三光幼稚園・保育園のカレーライス! 今月は年長さんが切った野菜を使ってカレーも提供予定です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

<材料>おおよそ大人4人分です

- ・ごはん 4杯
- ・鶏挽肉 160g
- ・牛肉 80g
- ・玉ねぎ 200g (中1個)
- ・にんじん 80g (1/2本)
- ・じゃが芋 240g (中2個分)
- ・かぼちゃ 80g



- (又は さつまいも)
- ・グリーンピース 10g
- ・油(炒め用) 大さじ1
- ・バーモントカレールウ 80g
- ・クリームシチュールウ 25g
- ・水 480ml



- ★ケチャップソース
- ・ケチャップ 3.5g
- ・砂糖 0.5g
- ・みりん 0.5g
- ・ウスターソース 0.5g

災害時に備えましょう

先月、園では水害を想定した避難練習をしました。大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害は、全国的に起こっています。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。

主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米 即席めん 乾めん パックご飯 シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類 漬物 ジュース 牛乳 乾物 調味料 野菜の缶詰 ロングライフ牛乳 好きなお菓子

カセットコンロ(熱源)もあると、お湯が沸かせて、食べられる食品の幅が広がります!

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 乳児用ミルクなど



参考: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

☆今月の郷土料理の日は佐賀のB級グルメ☆

≪ 献立 ≫ 7月12日(水)実施予定

- ・シシリアンライス
- ・フルーツポンチ
- ・冬瓜スープ
- ・牛乳



冬瓜(とうがん)は、「冬の瓜(うり)」と書きますが、旬は夏です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから冬瓜と記します。水分が95%で低カロリーで、煮込みやスープに合う野菜です。皮を薄くむくと煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります♪

※シシリアンライスについては裏面で紹介しています(*^*)



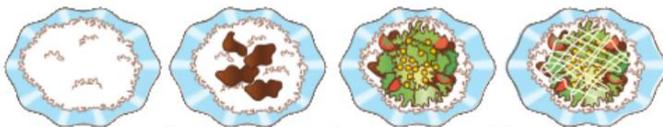
7月 食育メモ



7/12 (水)
提供予定

さかのB級グルメ☆「シシリアンライス」

昭和50年頃、飲食店のまかない料理として出されたのがシシリアンライスの始まりと言われていま
す。その後、佐賀市内の喫茶店でメニューとして出されるようになり、現在は家庭料理としても親しまれ
ています。



ライス + 肉 + サラダ + マヨネーズ

基本は・・・

「温かいご飯+生野菜+お肉+マヨネーズ」！！

「シシリアンライス」とは、温かいご飯の上に、生野菜(レタス・トマト・コーン等)と炒めたお肉を乗
せ、仕上げにマヨネーズをかけたものが基本形です。お肉の種類は問わず佐賀牛や三瀬鶏といった佐賀の
名産やイノシシ肉を使用している所もあり、それぞれのお店でオリジナルのシシリアンライスを提供して
います。生野菜に佐賀県産を使うのも良いですね♪

給食では、ごはんの上に炒めた合挽肉(焼肉味)とキャベツ、きゅうり、人参、パプリカなどのサラダ
(茹でています)、そしてマヨネーズを盛り付けています(^_^)

参考：佐賀市観光協会

旬の食材① モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏に不足しがちなミネラルの補給
にぴったりの緑黄色野菜です！香りと味にクセがな
く、かすかに甘味があり、生葉を刻むと、独特な粘
りが出て、茹でるとトロツとなめらかになります。
おひたしや炒め物、スープにしたり、いろいろなア
レンジができます。茹でてアク抜きをするときは、
茹ですぎるとぬめりが強まるほか、ビタミンCも熱
によって壊れてしまうので、さっと茹でるようにし
ましょう。また、緑黄色野菜の中でカルシウム、β
カロテンの含有量はナンバーワン、ビタミンB群の
他、鉄、食物繊維などあらゆる栄養素を高い数値で
もつ、最良な野菜です。種に毒があるので、収穫す
る際は、若葉や若い茎を採るようにしましょう。
《一ロメモ》アラビア語で「野菜の王様」という意味をも
つモロヘイヤ。エジプトの王様が病気にかかった時に、モ
ロヘイヤスープをのんで治ったとか。クレオパトラも好ん
だ野菜といわれています。

参考：野菜&果物図鑑

旬の食材② とうもろこし

皮つきの『とうもろこし』がお店に並んでい
ますね。選ぶときは、皮の緑色が濃く、ひげの
色は褐色から黒褐色のものが新鮮で完熟して
いるサインだそうです。ひげはそれぞれ粒とつ
ながっているの、ひげがふさふさしていると
粒も多いと言えます。

また、とうもろこしには、脳のエネルギーに
なる糖分やおなかの中をきれいにしてくれる
食物繊維も多く含まれています！

年長組の調理体験では“とうもろこしの皮む
き”があります。毎年、皮やひげの感触やにお
いを体験しながら楽しく
取り組んでいます。鮮度が
落ちるのが早いので、購入
したらその日にうちに食べ
たり、調理したりしましょう！



参考：食育ずかん