

きゅうしょくだより

令和8年9月なかのしまのぞみ保育園



旬の食材と献立



●梨

甘くてみずみずしく、シャリシャリとした食感が特徴の梨は、8月から10月頃が旬の果物です。川崎市では多摩川流域で収穫される「多摩川梨」が特産となっています。

誤嚥・窒息事故防止の観点から非加熱のりんご、なしの形状や硬さを考慮したものを提供しています。



献立の紹介



○残暑の厳しい時期なので、酸味のある食べやすい献立や、スパイスのきいた食欲をそそる献立を取り入れました。

○十五夜（9月25日）が「芋名月」と呼ばれることから、さつまいもを使用したお月見ドーナツを取り入れました。

○お彼岸（9月20日～26日）に合わせておはぎを提供します。



やってみよう！「パッククッキング」

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作ることができるため、災害時の調理法として注目されています。

9月1日は防災の日です。お子さんと一緒に、パッククッキングに挑戦してみませんか？

♪簡単ツナごはん♪

【材料】2人分（子ども4人分）

- ・米（無洗米）1合（150g）
- ・水 220ml
- ・ツナ缶 1／2缶（35g）
- ・人参 30g
- ・しょうゆ 6g（小さじ1）

【用意する器具等】

- 湯せん対応のポリ袋
- 深さのある鍋
- カセットコンロなどの熱源
- 鍋底に敷く耐熱皿かふきん

【作り方】

- ①ポリ袋に米・水を入れ、上の方で軽く口を結びそのまま30分程度おく。
- ②人参を千切りにする。
- ③①に②とツナ、しょうゆを入れて、中の空気を抜き、袋の口を結んでしっかり閉じる。
- ④鍋に③と③がかぶるくらいの量の水を入れ、鍋底に耐熱皿やふきんを敷き、湯を沸かす。沸騰したら蓋をして中火～弱火にし20分程度加熱し、その後蓋をしたまま10分程蒸らす。
- ⑤トングなどで鍋から袋を取り出し、火傷に注意して袋を開け、ほぐしながら混ぜ合わせる。

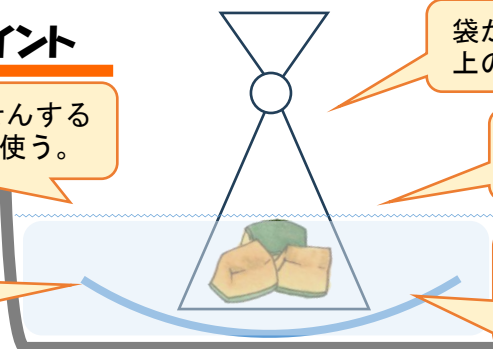
★ラップでおにぎりにする、袋のまま器に乗せて食べるなどしてみましょう。

★手軽な炊き込みご飯です。朝食や休日のおやつにもぴったりです♪

パッククッキング成功のポイント

2～3袋同時に湯せんする場合、大きめの鍋を使う。

1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。



袋が膨らんで破裂しないよう、上の方で結ぶ。

油が多い食材のみでの調理は袋が破れる可能性があるため注意が必要です。

鍋に袋が触れて破れないよう、鍋底に耐熱皿かふきんを敷く。