

# 9月給食だより

輝保育園



まだまだ暑さは続きますが、少しずつ秋の足音が聞こえてくる季節になりました。運動会の練習も始まります。早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えてバテない体作りをしましょう。



## お月見



## 残さず食べよう



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから月への感謝と豊作の祈願をしたものです。

平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。

だんごやさといもなど、月に見立てた丸い物と葉先のとんがりに邪気を払う力があるススキや秋の七草をお供えます。昔から「一番きれいな月」として眺めてられてきました。

飽食の今、手軽で便利な加工食品がたくさん市販され、お店にはきれいにカットされた食べ物がずらりと並びます。

そんな中で私たちは「多くの生き物を犠牲に生きている」ことをついつい忘れがちです。

お米も、野菜も、魚も、卵も…、海のものも、山のものも、本来、「食」の周辺は「生命」を実感する場であったと思われます。

残さずに食べることで、食べ物は元をたどればすべて生き物であること、自然への感謝の気持ちを子どもたちに伝えていきましょう。



## 秋のお彼岸 おはぎ



秋のお彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後の3日間の計7日間のことを言います。

山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったと言われていました。

秋のお彼岸に食べるおはぎと春のお彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物です。

おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。



## 9月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日(土)
昼						チキンカレー バナナ
間						牛乳 お菓子
						08日(土)
03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)		
昼	赤魚のきのこあんかけ 野菜のおかか和え わかめスープ	鶏のマールト*焼き ごぼう炒り煮 味噌汁 梨	きのこカレー チーズサラダ バナナ	ボークビーンズ パンサンデー すまし汁	ハンバーグおろしソース かみかみサラダ 味噌汁	ボークカレー バナナ
間	スキム牛乳 フルーツ盛り合わせ お菓子	スキム牛乳 かりんとう	スキム牛乳 ジャムサンド	牛乳 フルーツゼリー お菓子	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子
						15日(土)
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)		
昼	豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁 オレンジ	マーボー豆腐 もやしのみそ汁 中華スープ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	魚のすり身のピカタ風 和風サラダ コンソメスープ	タンドリーチキン ごまマヨ和え 味噌汁 りんご	びっくりカレー バナナ
間	スキム牛乳 豆腐いちごパン	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
						22日(土)
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)		
昼		鮭のバターしょうゆ焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	牛とじ丼 コールスローサラダ すまし汁 バナナ	鶏肉のおろし煮 卵とわかめの酢の物 コンソメスープ	厚揚げのそぼろ煮 小松菜サラダ 味噌汁 りんご	ツナカレー バナナ
間		スキム牛乳 ラスク	牛乳 オレンジゼリー お菓子	★お誕生日会★ 牛乳 ホットケーキ	麦茶 おはぎ	牛乳 お菓子
						29日(土)
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)		
昼		鯖の味噌煮 もやしとひじきの胡麻和え わかめスープ 梨	家常豆腐 大根サラダ 中華スープ オレンジ	チーズオムレツ はりはり生酢 コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間		スキム牛乳 大学芋	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 お好み焼き	麦茶 ミルクプリン お菓子	牛乳 お菓子