



9月給食だよ!

輝保育園

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい爽やかな秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんのおいしい食材が私たちに楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ! 好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんのおいしい食材が私たちに楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ! 好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



「十五夜」お月見

お月見は、昔の暦の8月15日に秋の美しい月を鑑賞する行事で「十五夜」とも呼ばれています。今年も10月1日が十五夜です!

お月見の日には、お団子やお餅、すすきや里芋をお供えて秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。

お団子は、白玉粉や上新粉で作ります。豆腐を混ぜるとなめらかなり、子供たちも食べやすくなります。

お月見の見える所にお供えて、家族でお月見を楽しみましょう。

「絵本で食育」

読書の秋、子供たちに絵本を通じて、食べる事の楽しさを伝え、食への関心を高めましょう。

普段、読み聞かせする本に、食について扱った絵本を加えるだけで楽しく食育ができます。

〈食育絵本の紹介〉

- ・たべるとのだいすき! -みんなげんき- 金の星社
- ・やさしいおなか 福音館書店
- ・ぐりとぐら 福音館書店
- ・おいしいおと 福音館書店
- ・しろくまちゃんのほっとけーき こぐま社



毎月19日は食育の日

旬の食材を知って美味しく食べよう!

9月・なす

美味しいなすの選び方は、

- ① ハリがある、
- ② 首の部分が太い、
- ③ トゲを触ると痛い、の3つです。



一年の中でも立秋を過ぎた頃収穫される秋茄子が一番実がしまり、皮が薄く美味しい時期です。

茄子は約9割が水分です。淡泊な味わいで色々な調理に合う茄子ですが、栄養価を最大限に活かす為のポイントを紹介します。

◆皮ごと調理しましょう

皮に含まれるナスニンという成分が効率よく摂取できます。

◆油と相性バッチリ

茄子の栄養は油で加熱調理すると損失が少なく体内での吸収率がアップします。

9月予定献立表

日	01日 (火)	02日 (水)	03日 (木)	04日 (金)	05日 (土)
昼	鶏の照焼き ごぼう炒り煮 味噌汁 パイナップル	きのこカレー チニチニサラダ バナナ	ポークビーンズ ハンバーグソース 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	ポークカレー バナナ
間	スキム牛乳 かりんとう	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ジャムサンド	抹茶 やきそば	牛乳 お菓子
日	07日 (月)	08日 (火)	09日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
昼	豚肉の生姜焼き ひじき炒り 味噌汁 オレオレソース	親子丼 もりのりサラダ 味噌汁	魚のオーロラソース焼き 和風サラダ コンソメスープ	タンポポチ和え 味噌汁 りんご	びんごりカレー バナナ
間	スキム牛乳 さつま芋スティック	抹茶 込みご飯 ごまめ	抹茶 トースト スパゲティ	スキム牛乳 入参 分二半	牛乳 お菓子
日	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
昼	鯖の味噌煮 プロックリニの胡麻和え わかめスープ	豚とじ丼 すまし汁 ハチマキ	鶏肉のおろし煮 鶏とわかめの酢の物 コンソメスープ	厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 りんご	キノコカレー バナナ
間	スキム牛乳 入参	牛乳 オレオレゼリー お菓子	スキム牛乳 さつま芋 蒸しパン	抹茶 おはき	牛乳 お菓子
日	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
昼	白身魚のおかか和え 豚汁	りんご	鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	チニチニサラダ 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁
間	スキム牛乳 じゃが	スキム牛乳 蒸しパン	スキム牛乳 梨	抹茶 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ
日	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)		
昼	白身魚のカレシムニエル 野菜のおかか和え	肉じゃが オレオレソース 味噌汁	ハヤシライス 梨		
間	スキム牛乳 じゃが	スキム牛乳 蒸しパン	抹茶 ブルーベリーヨーグルト お菓子		

※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。

