



9月給食だより

輝 保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕は秋の気配を感じられるようになりました。 秋は食欲もぐんっとアップ！
好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。



備えていますか？ 「非常食」

世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。

日頃から食料品や生活必需品は最低3日分を備えておくと、いざというときに慌てずに済みます。



旬の食材

さつまいも

エネルギーの元となるでん粉や、体調を整えるビタミンやミネラルなどが豊富に含まれています。



しめじ

カルシウムの吸収を助ける、ビタミンDを多く含んでいます。



実は、しめじは正式名称ではなく、「しめじ」で流通しているのは、「ひらたけ」というきのこです。

秋分の日



秋分の日には「おはぎ」を食べます。

おはぎに使われる小豆の赤色は災難が身に降りかからないようにする、おまじないの効果があるとされています。

秋は萩の花に見立てて「おはぎ」、春は牡丹の花に見立てて「ぼたもち」と呼び方が変えられているそうです。

りんご

ペクチンを多く含み、腸の調子を整えてくれる効果があります。



そのため、便秘の時は便秘解消する効果があり、下痢の時には善玉菌を増殖させる作用もあります。

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 (水)	02日 (木)	03日 (金)	04日 (土)		
昼		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	鶏肉の香味焼き かみかみサラダ 味噌汁	ボークカレー バナナ		
間		牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	牛乳 お菓子		
		06日 (月)	07日 (火)	08日 (水)	09日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
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 もやしナムル 中華スープ	親子丼 もりもりサラダ 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 さつまいもスティック	麦茶 炊き込みご飯	麦茶 ヨーグルト バナナ	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
		13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
昼		鯖の味噌煮 コールスローサラダ わかめスープ	野菜炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 パイ	厚揚げと南瓜の煮物 卵とわかめの酢の物 ちゃんぽん味噌汁	ビーフカレー ブロッコリーの胡麻和え バナナ	ハンバーグおろしソース 小松菜サラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ
間		スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 クリームパン	スキム牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子
		20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
昼		鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁 オレンジ	五目卵焼き 大根サラダ コンソメスープ		鶏肉のオランダ揚げ ゆかり和え 味噌汁	キーマカレー バナナ	
間		スキム牛乳 ラスク	麦茶 おはぎ		牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
		27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)		
昼	魚のゴマ味噌焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティサラダ 豚汁	ハヤシライス ゴマドレサラダ 梨	厚揚げとキャベツのみそ炒め きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁			
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 チョコサンド	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ			