



9月給食だより

輝 保育園

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの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・新米とたくさんの食材が私たちを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

給食メニューの紹介

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。今年は9月29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になり、子どもの口に入れる大きさに気を付けてください。

しかし、子どもの口に入れる大きさに気を付けてください。

お月様の見える所にお供えて、家族でお月見を楽しみましょう。

先日は、給食を試食していただき、ありがとうございました。「おいしかった、給食メニューの紹介して欲しい」との嬉しい声を多数いただきました。今後、給食便りで人気の献立や旬の物を使ったメニューを紹介していきたいと思っております。

このメニューの作り方が知りたい！などありましたら、お気軽に給食室までリクエストをください。

さつまいもサラダ

- ・さつまいも 200g
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 5枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・しお 少々

- ① さつまいもを茹で、箸がすっと通るまで茹でて、ざるに上げ、水分を切り、潰して冷ます。
- ② きゅうりを千切り（又は半月切り）に切り塩をして、馴染んだら絞っておく。
- ③ ハムを千切りにし、①と②とマヨネーズ、塩で和える。

「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〉

- ・たべるのだいすき！ - みんなげんき - / 金の星社
- ・やさいのおなか / 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



旬のさつまいもを使った簡単メニューです。ぜひお家でも作ってみてください。

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(金)	02日(土)	
昼							赤魚の煮付け かみかみサラダ 味噌汁	ボークカレー バナナ
間								
04日(月)		05日(火)		06日(水)		07日(木)		
昼	ボークチャップ 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 コンソメスープ	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	魚のみみじ焼き 和風サラダ 中華スープ	タンドリーチキン ごまマヨ和え 味噌汁 りんご	ミートソーススパゲティ バナナ		
間	麦茶 鶏ごぼうご飯	牛乳 人参ケーキ	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 きなこトースト	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 お菓子		
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		
昼	鯖の味噌煮 オクラのおかか和え わかめスープ	野菜炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 パイ	ハヤシライス ブロッコリーの胡麻和え 梨	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	ハンバーグおろしソース 小松菜サラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ		
間	牛乳 大学芋	牛乳 ピザトースト	麦茶 ヨーグルト お菓子	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子		
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		
昼							鶏肉のオランダ揚げ コールスローサラダ 味噌汁	
間								
25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		
昼	魚のゴマ味噌焼き 野菜のおかか和え もずくスープ	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティサラダ 豚汁	ビーフカレー ごま和え オレンジ	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	テリマヨチキン ゴマドレサラダ 味噌汁	焼きそば バナナ		
間	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	麦茶 アップルゼリー お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 チョコサンド	牛乳 お菓子		