

# 9月給食だより

2018年8月31日(金)  
御幸南保育所  
栄養士(渡辺・岡野・村上)

9月に近づくとつれ、涼しい日も段々と増えてきました。  
夏の疲れも出てくるこの時期は、規則正しい食生活で体調を整えて、暑さを乗り切りましょう。



## お月見のいわれ



お月見とは、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、葉先のとんがり邪気をはらう力があるとされているススキなどを、お供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

### ●お月見団子の作り方●

白玉粉・・・20g      きな粉・・・5g  
水・・・・・・・20cc      三温糖・・・5g  
小麦粉・・・10g      塩・・・・・・・0.1g

#### 《作り方》

- ①白玉粉に水を加えて混ぜ、小麦粉も加えさらによく練る。
- ②団子に丸めてから、お湯でゆでる。
- ③②を水にとり、器に盛り、きな粉・三温糖・塩を混ぜ、ふりかける。

## 食欲の秋です

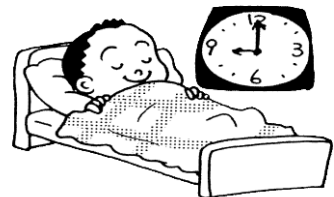
秋に近づき、旬の食材も増えてきます。より食べ物がおいしく感じられるように、色んな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



## 給食室より

朝の集会で、早寝早起きと、朝ごはんの大切さについて、お話をしました。

朝ごはんを食べると、体温もあがり、体を動かすスイッチになります。また、朝に食欲がわくように早く起きることも大切です。生活リズムをしっかり整えて、毎日を気持ちのいいスタートにしましょう。



## 9月予定献立表

日	曜日	献立名	おやつ
1	土	大豆のいそ煮・ごまきゅうり・パインアップル	
3	月	ごはん 魚の照り焼き・キャベツのレモン酢和え・トマト・バナナ	豆乳レアケーキ
4	火	パン トマトとナスのスパゲティ・かぼちゃのオイル焼き・梨	変わりりくずもち
5	水	ごはん 卵とじ・きゅうりの即席漬け・フライドポテト・オレンジ	ソフトドーナツ
6	木	ごはん 若鶏のねぎソースかけ・ポテトサラダ・豆腐のすまし汁・茹オクラ・冷凍みかん	フルーツゼリー
7	金	パン 魚のさざれ焼・ごま酢和え・かぼちゃの煮物・梨	レモンクッキー
8	土	ポークビーンズ・塩もみきゅうり・バナナ	
10	月	ごはん 焼魚・かぼちゃのそぼろ煮・中華和え・パインアップル	ピーナツクッキー
11	火	パン 豚肉のソース煮・野菜ソテー・スティックきゅうり・バナナ	豆腐団子
12	水	ごはん 他人丼・きゅうりと大根の即席漬け・ぶどう	乳酸菌入り寒天
13	木	ごはん 豆腐とひき肉のトマト煮・粉ふきいも・茹アスパラ・梨	ヨーグルトパン
14	金	パン 魚のタルタルソースかけ・茹野菜・ケチャップ炒め・冷凍みかん	グレープ寒
15	土	豚肉のいなか煮・しらすと小松菜の和えもの・バナナ	
18	火	パン お好み焼き・スティックきゅうり・ぶどう	オレンジババロア
19	水	ごはん 人参ごはん・和風ハンバーグ・野菜サラダ・味噌汁・冷凍みかん	なめらかスイーツ
20	木	ごはん 煮魚・酢の物・フライドかぼちゃ・オレンジ	ジャムパイ
21	金	パン 豆腐のまり揚げ・冷拌三絲・じゃがいもの煮付・冷凍みかん	おはぎ
22	土	いかとこんにゃくの煮付・ほうれん草のごまあえ・バナナ	
25	火	パン 卵の野山焼・ジャコサラダ・かぼちゃの煮付・りんご	フルーツ白玉
26	水	ごはん 季節のカレー・スティックきゅうり・梨	フレンチトースト
27	木	ごはん 魚の五目あんかけ・さつまいもの甘煮・きゅうりとなすの即席漬け・梨	ヨーグルトムース
28	金	パン 肉味噌あんかけうどん・小松菜の浸し・バナナ	しらすとひじきのごはん
29	土	焼豆腐の含め煮・キャベツの浸し・バナナ	

※ 9月の献立のテーマは「旬の野菜を食べて夏の疲れをふきとばそう！」です。

※ 今月の旬の食材は・・・なす・小松菜・ねぎ・生しいたけ。アスパラ・しょうがです。

※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※ 21日(金)のおやつは、彼岸にちなんで「おはぎ」にしています。

※ 24日の十五夜はお休みなので、25日(火)に団子のおやつにしています。

※ 26日(水)は地産地消メニューです。

