

9月給食だより

2019年8月30日(金)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べる事が多かった夏ですが、温かいご飯と味噌汁を食べる事で食生活がリセットされます。



十五夜



今年のお月見は9月13日です。十五夜とも呼ばれ、月見団子やすすき、里芋などをお供えて月を眺める、収穫をお祝いする行事です。お家でも子ども達と一緒に手作り月見団子を作ってお供えし、月と一緒に見る時間を作っててください。

9月の13日のおやつは、みたらし団子にしています。



食育クイズ

Q 栗は、どの部分を食べているでしょう？

- ①皮 ②実 ③種

A 正解は③。ふだん食べている黄色い部分は種で、渋皮や鬼皮と呼ばれる固い部分が実です。皮にあたるのはイガで、トゲトゲがあるのは動物や害虫から種を守るためだといわれています。



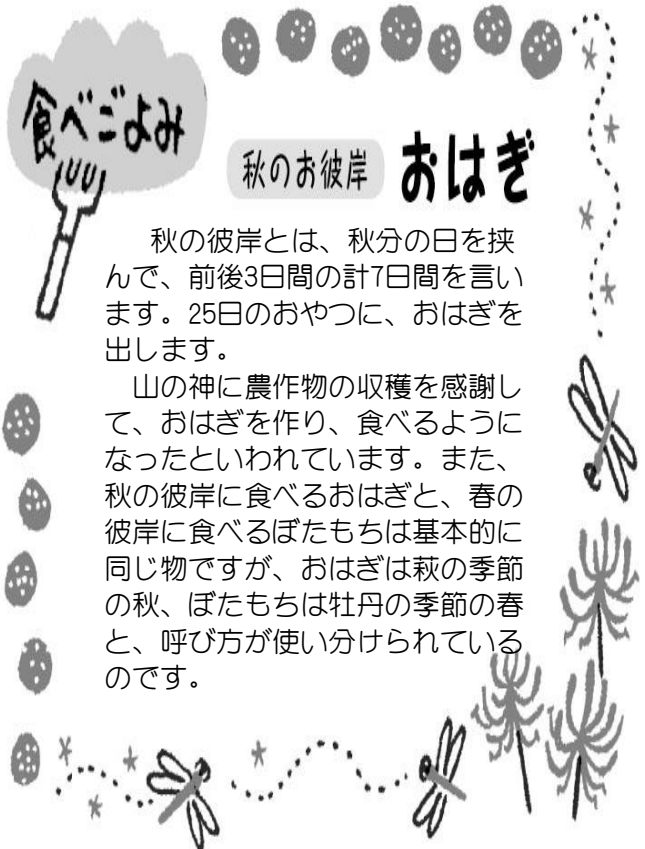
食べごよみ



秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間を言います。25日のおやつに、おはぎを出します。

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いわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、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るのです。



9月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
2	月	パン	トマトとなすのスパゲティ・かぼちゃのオイル焼き・オレンジ	フルーツ白玉
3	火	ごはん	煮魚・酢の物・粉ふきいも・パインアップル	ねぎマヨピザ
4	水	パン	卵の野山焼き・短冊サラダ・かぼちゃの煮付け・オレンジ	ヨーグルトムース
5	木	ごはん	魚のさざれ焼き・ごま酢和え・トマトくし型・梨	スコーン(ジャム)
6	金	ごはん	若鶏のねぎソースかけ・ポテトサラダ・味噌汁・オレンジ	ピーチゼリー
7	土		ポークビーンズ・塩もみきゅうり・バナナ	
9	月	ごはん	肉味噌丼・きゅうりと大根の即席漬け・バナナ	じゃがいものグラタン
10	火	ごはん	焼魚・中華和え・かぼちゃのそぼろ煮・オレンジ	レアヨーグルトケーキ
11	水	パン	豚肉のソース煮・野菜ソテー・スティックきゅうり・梨	ツナピラフ
12	木	ごはん	豆腐とひき肉のトマト煮・フライドポテト・ぶどう	オレンジゼリー
13	金	パン	魚のタルタルソースかけ・茹キャベツ・ケチャップ炒め・オレンジ	みたらし団子
14	土		鶏肉のいなか煮・しらすと小松菜の和え物・バナナ	
17	火	ごはん	季節の野菜カレー・スティックきゅうり・オレンジ	りんご寒
18	水	ごはん	人参ごはん・和風ハンバーグ・野菜サラダ・すまし汁・オレンジ	なめらかスイーツ
19	木	パン	お好み焼き・ごまきゅうり・梨	マドレーヌ
20	金	パン	豆腐のまり揚げ・冷拌三絲・粉ふきいも・オレンジ	中華風おこわ
21	土		焼きそば・小松菜のごま和え・バナナ	
24	火	ごはん	卵とじ・ごまきゅうり・かぼちゃのオイル焼き・梨	チーズビスケット
25	水	パン	魚の五目あんかけ・さつまいもの甘煮・きゅうりの即席漬け・オレンジ	おはぎ
26	木	ごはん	鶏肉の照り焼き・キャベツのレモン酢和え・じゃがいもの煮付・バナナ	グレープババロア
27	金	ごはん	魚の味噌焼き・小松菜とひじきの和え物・かぼちゃの甘煮・オレンジ	レモンラスク
28	土		焼き豆腐の含め煮・キャベツの浸し・バナナ	
30	月	パン	親子うどん・ジャコサラダ・オレンジ	ジャムの蒸しまんじゅう

※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。」です。

※今月の旬の食材は、なす・小松菜・ねぎ・生しいたけ・しょうがなどです。

※13日の十五夜は、団子のおやつにしています。

※25日のおやつは、彼岸のおはぎです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

