



9月 給食だよ!

いおうほいくえん

9月の目標 体を動かして元気に遊ぼう



日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう♪

★8月にたんぽぽ・すみれ・もも組さんが夏野菜に触れました★



8月の食育は「夏野菜に触れよう!!」ということで、箱の中身を当てるゲームをしたり、触ってみたり、匂いをかいだり、パクッと食べてみたりしました♪みんな知っているお野菜ばかりで楽しかったみたいです。また、レタスちぎりでもも組さんも小さく上手にちぎってくれました♪

非常食の備えは大丈夫ですか?

9月1日は、災害への意識を深め備えを確認する「防災の日」です。立春から数えて210日目の日であり稲の開花時期で台風などの災害に気をつけるようにという戒めが込められているそうです。また、日本ではここ数年地震の発生回数も増えています。いざという時に備え、水・食料など少しでもストックしておくとうれいですね。

お月見を楽しみましょう

旧暦8月15日の夜(新暦9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、ススキを飾りお月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。この機会に親子でお月見団子を作ってみてはいかがですか♪子どもたちが食べやすい白玉粉を使用することをお勧めします。

日 曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2 月	ししゃものフライ・なすの胡麻和え・野菜スープ・キウイ	鉄ウエハース	★ポテトもち
3 火	八宝菜・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・パイン缶	クラッカー	★ピーチゼリー
4 水	具だくさん厚焼き卵・梅納豆・すり身の味噌汁・みかん缶	棒チーズ	★小松菜とじゃこのおにぎり
5 木	鶏肉のもろみ焼き・盛り合せサラダ・春雨のお吸い物・バナナ	ミレービスケット	★マーラカオ
6 金	鮭の焼きびたし・わかめのポン酢和え・カレースープ・黄桃缶	カルシウムウエハース	★シリアルおこし
7 土	醤油ラーメン・チャーハン・パイン缶	いりこ	こつぶっこ
9 月	スタミナ炒め・ツナマヨサラダ・きのこの味噌汁・キウイ	ハーベスト	★ラスク
10 火	赤魚のフライ・きゅうりとわかめのナムル・けんちん汁・みかん缶	カルシウムせんべい	★野菜ポッキー
11 水	ポークカレー・グリーンサラダ・トマト・黄桃缶	鉄ウエハース	★ヨーグルトパン
12 木	焼き魚・高菜納豆・コーンチャウダー・オレンジ	クラッカー	★ココアクッキー
13 金	三色丼・スパゲッティサラダ・すまし汁・バナナ	棒チーズ	ゼリー・せんべい
14 土	肉うどん・若菜ごはん・みかん缶	ミレービスケット	さやえんどう
17 火	カレイのみりん焼き・温野菜のドレッシング和え・豆腐の味噌汁・キウイ	カルシウムウエハース	★お月見団子
18 水	トンテキ・ポテトサラダ・コンソメスープ・パイン缶	いりこ	ボルガ
19 木	鮭のバター焼き・チーズ納豆・はんぺんのお吸い物・バナナ	ハーベスト	★スイートポテト
20 金	肉じゃが・ボイルブロッコリー・トマト・オレンジ	ヨーグルト	★リッツサンド
21 土	ナポリタンスパゲティ・ロールパン・黄桃缶	ミレービスケット	おにぎりせんべい
24 火	白身魚のマヨネーズ焼き・フレンチサラダ・じゃが芋の味噌汁・キウイ	カルシウムウエハース	コーンフレーク
25 水	鶏肉のネギソースかけ・人参金平・わかめのスープ・みかん缶	いりこ	★玉子サンド
26 木	竹輪の磯辺焼き・のり納豆・白菜のお吸い物・パイン缶	ハーベスト	★スノーボール
27 金	ハンバーグ・かぼちゃのおかか和え・玉ねぎの味噌汁・バナナ	棒チーズ	★グレープゼリー
28 土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	ミレービスケット	アンパンマンソフトせんべい
30 月	鯖のごまみそ焼き・トマトサラダ・ポトフ・黄桃缶	カルシウムウエハース	★わかめおにぎり

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。
誕生日です。
新メニューです。
 ★は手作りおやつです。