



9月 給食だより

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



天高く馬肥ゆる秋。

十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ♪



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をする事は、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育む事が出来ます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを覚えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。



長寿と健康

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになってから15等分し、丸める。たっぷりのお湯で茹で、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、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。

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	木	筑前煮・チレギサラダ・トマト・みかん缶	バナナ	★おふラスク
2	金	さつま芋の天ぷら・金平ごぼう・すり身の味噌汁・キウイ	棒チーズ	★フレンチトースト
3	土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・みかん缶	カルシウムウエハース	おにぎりせんべい
5	月	紅鮭のバター焼き・ひじきのレモン酢和え・キャバツのスープ・梨	ヨーグルト	★フルーツポンチ
6	火	竹輪のマヨネーズ焼き・さつまいもサラダ・すまし汁・みかん缶	魚せんべい	★リッツサンド
7	水	焼きビーフン・さゆりの中華和え・のっぺい汁・オレンジ	いりこ	★牛乳豆腐の黒蜜かけ
8	木	揚げだし豆腐・れんこんサラダ・わかめの味噌汁・黄桃缶	バナナ	★かぼちゃ蒸しパン
9	金	カツカレー・コールスローサラダ・かにたまスープ・梨	鉄ウエハース	ゼリー せんべい
10	土	冷しゃぶうどん・パン缶	豆乳クッキー	バーベキューミニ
12	月	鶏のもろみ焼き・トマトサラダ・茶碗蒸し・キウイ	カルシウムせんべい	★もちもちチーズパン
13	火	鮭のサクサク揚げ・梅とわかめの酢の物・豆腐のお吸い物・梨	ウインナーソーセージ	★スイートポテト
14	水	麻婆茄子・ポテトサラダ・トマト・みかん缶	バナナ	コーンフレーク
15	木	魚の塩焼き・梅納豆・ ニラと肉団子のスープ ・黄桃缶	棒チーズ	★イタリアン蒸しパン
16	金	ふくさ卵・昆布豆・野菜の沢煮碗・ぶどう	カルシウムウエハース	ボルガ
17	土	味噌ラーメン・チャーハン・キウイ	魚せんべい	アスパラガスビスケット
20	火	カレイの煮付け ・なすとささみの胡麻和え・はんぺんのお吸い物 みかん缶	バナナ	★チョコパン
21	水	豚肉の生姜焼き・もやしのナムル・チンゲン菜のスープ・パン缶	ヨーグルト	★お月見団子
22	木	ししゃものごま焼き・のり納豆・豚汁・りんご	ポテトせんべい	★玉子サンド
24	土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	いりこ	ベジタべる
26	月	厚揚げと豚肉の味噌炒め ・ジャーマンポテトサラダ・かきたま汁 パン缶	魚せんべい	★マカロニあべかわ
27	火	チーズオムレツ・ひじき納豆・中華スープ・キウイ	鉄ウエハース	★ラスク
28	水	魚のムニエル・ほうれん草の白和え・そうめん汁・黄桃缶	豆乳クッキー	★ホットケーキ
29	木	ビーフシチュー・マカロニサラダ・トマト・オレンジ	カルシウムせんべい	★フルーツヨーグルトパフェ
30	金	豆腐ハンバーグ・温野菜のドレッシング和え・春雨スープ・パン缶	ウインナーソーセージ	★サクサク野菜クラッカー

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。