

給食だより

R6年9月号

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい日が続いていますね。秋は、栄養たっぷりの旬の食べものが美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わい、食事と睡眠をしっかりとするように心がけ、夏の疲れをとり元気に過ごしましょう。

天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸(ひがし)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ことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教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。



長寿と食事

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

今年の中秋の名月は9月17日です。

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、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たら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)

9月のこんだて

《給食目標》

- ・食欲も出てくるので、よく噛んで食べましょう
- ・箸とスプーンの持ち方を正しく持って食べましょう

日	曜	献立名
2	月	ウインナーの甘辛煮 茹で野菜サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ
3	火	ポークカレー ツナ入りサラダ フルーツゼリー
4	水	油淋鶏 ナムル わかめスープ 手作りプリン
5	木	鮭の黄金焼き 野菜の磯香和え じゃが芋のみそ汁 梨
6	金	エビフライ かぼちゃサラダ 野菜スープ 手作りゼリー
7	土	具だくさんうどん パナナ
9	月	スタミナ丼 和風サラダ えのきのみそ汁 ヨーグルト
10	火	鶏マヨ 青じそサラダ 卵スープ オレンジ
11	水	ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま汁 手作りゼリー
12	木	肉団子 五色和え オクラ入りスープ パナナ
13	金	鶏の塩唐揚げ マカロニサラダ きのこのスープ 手作りゼリー
14	土	根菜入りうどん パナナ
16	月	敬老の日
17	火	鶏肉の塩こうじ焼き 五目カレーきんぴら 大根のみそ汁 お月見ゼリー
18	水	チーズ入りハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ 梨
19	木	鶏肉と根菜の甘酢照り焼き 麩のスープ フルーツ
20	金	酢豚 ふわふわスープ プルプルフルーツ
21	土	わかめ入りうどん パナナ
23	月	秋分の日 振替休日
24	火	誕生会(ちゃんぼんうどん・ササミのレモンソース煮・カラフルサラダ・フルーツクリーム和え)
25	水	ハヤシライス 大根とツナのサラダ 手作りゼリー
26	木	シュウマイ 厚揚げのピリ辛炒め 五目スープ りんご
27	金	赤魚の揚げ煮 野菜のおかか和え なすのみそ汁 ヨーグルト
28	土	五目うどん パナナ
30	月	カリフラワーとひき肉のカレー炒め 中華コーンスープ 梨



今日の24日(火)は、誕生会です。
うみ組さん、ほし組さん、うさぎ組さんは、
ご飯はいりません。

NO.1 食育なぞなぞ

あるのに「ないよ」って
いうくだものなあに?

1年・2年組