



R7年9月号

少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、まだまだ日中は気温が高い日や、日差しが強い日も多いので、水分補給をするようにお願いいたします。給食ではさつまいもやかぼちゃ、キノコなどを秋の野菜を使ったメニューを取り入れています。これらの食材は、栄養が豊富で体を温める効果があります。ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。



食育とは、健全な食生活を送ることができるよう、さまざまな経験を通じて「食」への知識や興味を育むことを示します。時々各クラスの食べている姿を見に行くと今日〇〇食べれたよ～先生食べるから見ててね～とおしえてくれたりたくさんの会話が聞こえてきます！楽しそうに食べている姿や、一口でも頑張っている姿を見るとうれしくなります。家庭でもいろいろなものに対して楽しく食べれるように声掛けをしていきましょうね！！

旬の食材

さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シルクスイート」と、様々な品種があります。

「ばっかり食べ」していないかな？

「ばっかり食べ」とは、ごはん・パンばかり食べたり、おかずばかり食べたり、1品ずつ食べる食べ方。食事がかたよりがちになってしまいます。ごはん、おかず、牛乳と、少しずつわかるがわる食べるようにしてみましょう。いろいろな味が楽しめますし、まんべんなく食べることで栄養もじょうずにとりいれることができます。

わかるがわる食べよう！

9月 献立予定表



《給食目標》

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

日	曜	献立名
1	月	鶏肉のごまみそ焼き 青じそサラダ ジャがいものみそ汁 手作りゼリー
2	火	チーズ入りハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ プリン
3	水	シュウマイ 厚揚げのピリ辛炒め 五目スープ 手作りゼリー
4	木	ホッケの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 オレンジ
5	金	酢豚 オクラ入リスープ フルーチェ
6	土	午前保育のため給食無し
8	月	カリフラワーとひき肉のカレー炒め ワンタンスープ プルプルフルーツ
9	火	赤魚の甘みそ焼き 野菜のごま和え すまし汁 オレンジ
10	水	ハヤシライス ツナ入リサラダ バナナ
11	木	さつま芋の天ぷら ひじきの炒め煮 きのこのみそ汁 手作りゼリー
12	金	ササミのレモンソース煮 スパゲティサラダ 野菜スープ ヨーグルト
13	土	うどん汁 バナナ
15	月	敬老の日
16	火	彩り丼 茹で野菜サラダ わかめスープ 手作りゼリー
17	水	肉団子 大根とツナのサラダ パンプキンシチュー 手作りゼリー
18	木	鶏肉と根菜の甘酢照り焼き ふわふわスープ フルーツクリーム和え
19	金	タラのオーロラソース 野菜の磯香和え なすのみそ汁 手作りゼリー
20	土	午前保育のため給食無し
22	月	鶏肉の照り焼き 和風サラダ キャベツのみそ汁 手作りゼリー
23	火	秋分の日
24	水	誕生会(混ぜご飯・ササミチャップ・カラフルサラダ・きのこスープ・手作りプリン)
25	木	秋野菜カレー ちくわとツナのサラダ りんご
26	金	サバのから揚げ 野菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト
27	土	うどん汁 バナナ
29	月	じゃが芋グラタン チンゲン菜スープ フルーチェ
30	火	スタミナ丼 花野菜サラダ 大根のみそ汁 梨

☆お知らせ☆

9月6日(土)・9月20日(土)
改修工事のため給食提供ありません。
よろしくお願いします！

9月24日(水)は誕生会です！！
うみ・ほし・うさぎくみはご飯いりません。