

9月いただきますだより

2021. 8. 31
せんにしのおか



9月の食育テーマ

秋の食べ物について知ろう

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	・ちゅうかどん ・ほるさめサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
2	木	・さざれやきNEW・きのこトマトのパルシェようゆいため ・にんじんのあまに・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・マーラカオ
3	金	・なすとぶたにくのみそいため ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
4	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・アーモンドパイ
5	日			
6	月	・とりのてりやき ・わふうサラダ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ポップコーン
7	火	・マーボーどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト
8	水	・ぶたにくのソースに ・シーザーサラダ ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ピーチゼリー
9	木	NEW・ひきにくとひじきのちゅうかふうまぜごはん ・さ かなのからあげ ・ちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・パイケーキ
10	金	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
11	土	・いためビーフン ・かえりのごまがらめ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・おちゃ ・シュガートースト
12	日			
13	月	・スパニッシュオムレツ ・なすとトマトのスパゲティソテー・ゆでやさい・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・プリン
14	火	・いかとやさいのカレーいため ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・ポップコーン
15	水	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
16	木	誕生日会 ・ちゅうかおこわ・えびいきっかしゅうまい ・あきやさいのちゅうかごまずあえ・かぼちゃのてんぷら・なし	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・おちゃ ・カルピスポンチ
17	金	・とりチリ ・リャンパンサンデー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・アーモンドパイ
18	土	・とうふのふくめに ・きゅうりのすのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・フルーチェ
19	日			
20	月			
21	火	・さかなのみそやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしばん	・スキムミルク ・カレーチーストースト
22	水	・とりのしおからあげNEW・さつまいものごまマヨサラダ ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・グレープゼリー
23	木			
24	金	・やきざかな ・もやしのなっとうあえ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マドレーヌ
25	土	・やきそば ・しらすとこまつなのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・きなこトースト
26	日			
27	月	・やきにく ・さつまいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・シスコークッキー
28	火	・さかなのさざれやき・ベコンとチゲンソイのソテー ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・おちゃ ・フルーチェ
29	水	・レバーチップ ・ちゅうかふうサラダ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・りんごケーキ
30	木	・ぎゅうどん ・とさづけ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・フレンチトースト

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

新年度に入ってから半年が過ぎ、あっという間に秋を迎えました。日が落ちるのも随分と早くなってきましたが、日中は夏と変わらず汗ばむ日がしばらく続きます。引き続き十分な睡眠と水分補給・バランスの良い食事を摂り、元気に過ごしましょう！

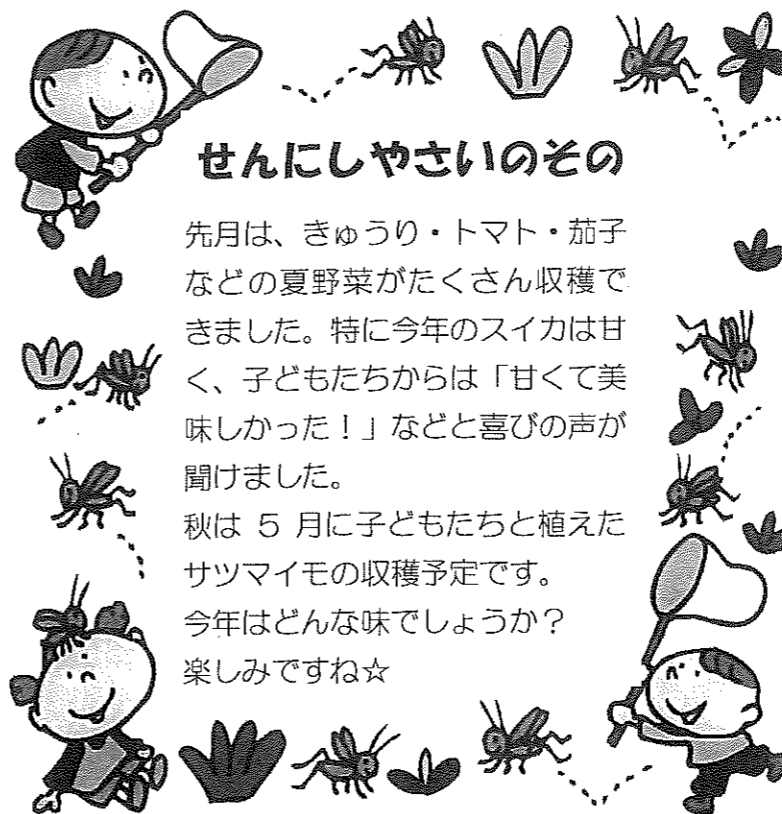
『食欲の秋』という言葉があるように、秋は美味しい食材が沢山あります。そこで、今月の食育テーマは”秋の食べ物について知ろう”です。最近はいろいろな野菜が出回り季節感が薄れていますが、子どもたちには食育を通して旬の食材への興味関心を持ってもらい、食べる意欲へと繋げてほしいです。

★秋に旬な食べ物★

- ◎野菜・その他 …いんげん豆、しそ、チンゲン菜、茄子、れんこん、南瓜、さつまいも、里芋、しめじ、まいたけ、まつたけ、しいたけ
- ◎果物 …りんご、柿、ぶどう、マスカット、梨、いちじく、かぼす、すだち、くり
- ◎魚 …さけ、さんま、いわし、かつお、かんぱち、ほっけ

秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し体を温めてくれる効果があります。また、ビタミンや食物繊維も多く栄養たっぷりです。旬の食材を食べ、夏の疲れをリセットしましょう！

管理栄養士 高橋 志保



せんにしやさいのその

先月は、きゅうり・トマト・茄子などの夏野菜がたくさん収穫できました。特に今年のスイカは甘く、子どもたちからは「甘くて美味しかった！」などと喜びの声が聞けました。

秋は5月に子どもたちと植えたサツマイモの収穫予定です。

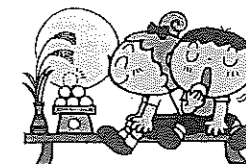
今年はどうな味でしょうか？

楽しみです☆

十五夜(中秋の名月)のお話

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫に感謝する日と言われ、お団子を15個お供えする風習があります。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時に豆腐を入れるとなめらかになり、喉に詰まりにくく美味しく食べることができます。

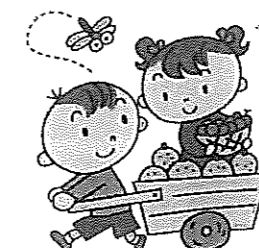
ちなみに十五夜の日は年によって変わります。今年9月21日です！



今月は中華です！

♪9月の誕生日メニュー♪

- 中華おこわ
- 海老入り菊花シュウマイ
- 秋野菜の中華ごま酢和え
- 南瓜の天ぷら ○梨



☆秋の食材をたっぷり使った栄養満点メニューとなっています。どんな食材が登場するかは、当日のお楽しみ♪