

9月いただきますだよ

2023. 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

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は少しずつ秋の気配を感じさせるようになりました。涼しくなるにつれて子どもたちの活動量も増え、食欲も旺盛になります。

充分な水分補給とバランスの良い食事、旬の秋野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう。

秋は“みのりの秋”ともいい旬を迎える食べ物がたくさんあります。秋に食べるとおいしい旬の食べ物の味覚を味わい、栄養をたくさんもらって元気に過ごしましょう。

秋の旬の食べ物

さんま…良質なたんぱく質を含み、脳の発達に良いとされるDHAを豊富に含みます。

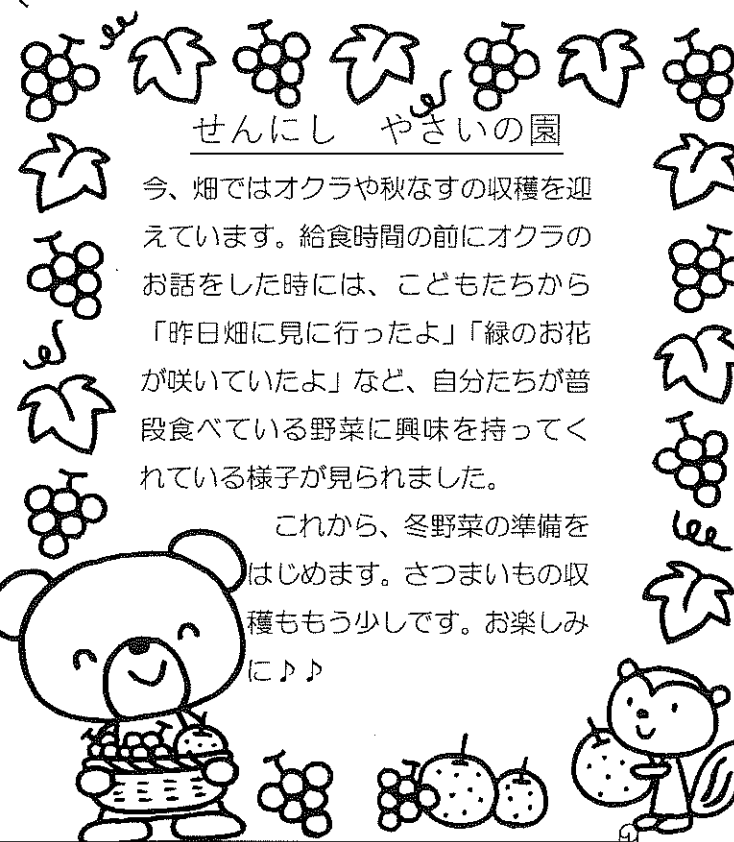
さつまいも…食物繊維・ビタミンCとEが豊富で、じっくり加熱することで甘味が増し、子どもたちにも人気です。

お米…秋に収穫を迎え、新米が出回ります。新米は水分を多く含み、ご飯はよりもちもちとしたやわらかい食感で炊き上がります。

ご家庭でも旬の食材を使ったメニューを作ってみてください♪



管理栄養士 小嶺 ちさと



せんにし やさいの園

今、畑ではオクラや秋なすの収穫を迎えています。給食時間の前にオクラのお話をした時には、こどもたちから「昨日畑に見に行ったよ」「緑のお花が咲いていたよ」など、自分たちが普段食べている野菜に興味を持ってくれている様子が見られました。

これから、冬野菜の準備をはじめます。さつまいもの収穫ももう少しです。お楽しみに♪

中秋の名月「お月見」

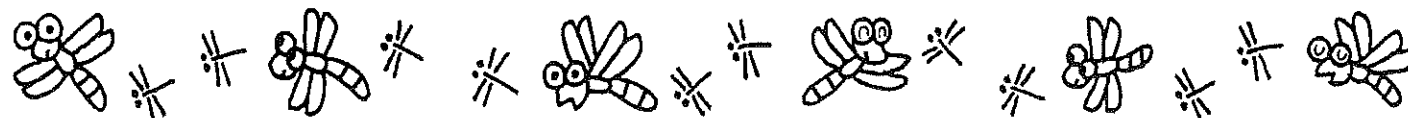
★ 中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。お団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。ご家庭でもぜひ、お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、お月見を楽しんでみてください。



9月誕生日メニュー

- さつまいもごはん
- エビカツ オーロラソースかけ(0.1歳たらかつ)
- きのこベーコンのペペロンチーノ/ふうソテー
- にんじんのラペ
- なし (0.1.2歳:ぶどう)

秋においしいさつまいもやきのこを使ったこどもたちが好きな洋食のメニューです。お楽しみに☆



	行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	・タコライス ・コーンとチンゲンサイのソテー ・すいか	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちや ・フルーチェ
2	土	・しおやきそば ・さつまいものオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちや ・ぐるぐるあんこパイ
3	日			
4	月	・ぎゅうにくのあまからに ・シーザーサラダ ・キャロットグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・すももマフィン (0.1歳 マフィン)
5	火	・しろみさかなのヤンニョム ・はるさめサラダ ・オクラのごまあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・グレープゼリー
6	水	・とりにくとキャベツのみそいため ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・シスコークッキー
7	木	・さつまいもごはん ・エビカツ〜オーロラソースかけ (0.1歳たらかつ) ・きのこのペペロンチーノ/ふうソテー ・にんじんのラペ ・なし(0.1,2歳ぶどう)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごケーキ
8	金	・マーボーどん ・ごまずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・メロンパンふうトースト
9	土	・いためビーフン ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・むしパン	・おちや ・セサミパイ
10	日			
11	月	・ひじきごはん ・とりのごまみそやき ・じゃこサラダ ・ゆでとうもろこし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・チーズケーキ
12	火	・さかなのかばやき ・キャベツとツナのナムル ・さつまいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・バナナマフィン
13	水	・ぶたのしょうがやき ・はるさめようふうソテー ・ひやしトマト ・れいとうパイン (0.1歳 れいとうみかん)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ポップコーン
14	木	・やきにく ・じゃがいものオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちや ・カルピスポンチ
15	金	・さかなのチーズやき ・ケチャップソテー ・にんじんのコンソメに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンむしぱん	・スキムミルク ・フレンチトースト
16	土	・とうふのふくめに ・ちくわとやさいのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・おちや ・こまつなのむしぱん
17	日			
18	月			
19	火	・なすのにくみそどん ・ナムル ・れいとうパイン (0.2歳 れいとうみかん)	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・スキムミルク ・マーメイドマドレーヌ
20	水	・さかなのいそべあげ ・こまつなのなっとうあえ ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・ピーチゼリー
21	木	・ビビンバふうごはん ・ちゅうかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (0.1.2歳 クッキー)
22	金	・さかなのピザふうやき ・ポテトサラダ ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・レモンラスク
23	土			
24	日			
25	月	・さかなのさざれやき ・クリームスパゲティ ・キャベツときゅうりのこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
26	火	・レバーチップ ・リャンパンサンスー ・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 ・チョコレートケーキ (0.1.2歳とうにゅうケーキ)
27	水	・キッシュ ・キャロットグラッセ ・やさいソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・シュガーパイ
28	木	・とりのかやくごはん ・さばのしおやき ・こまつなのおひたし ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ (0.1歳 せんべい)	・スキムミルク ・だいがくいも
29	金	・おつきみカレー ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットむしぱん	・スキムミルク ・オートミールクッキー
30	土	・ごもくに ・きりぼしだいこんのすのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちや ・コンソメポップコーン

※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。