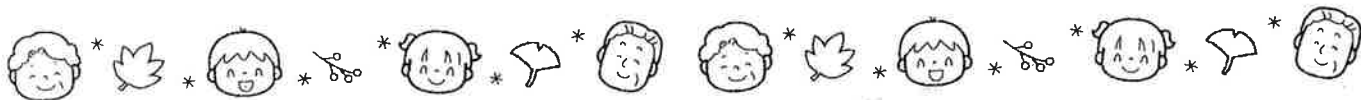




食育だより



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。おうちでおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。
朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。
メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



だ液の働き

だ液には、食物を消化しやすくしたり、むし歯を予防する働きがあります。また、殺菌作用を持つ物質が含まれているため、風邪などの原因となる細菌の侵入を防ぐ効果も。さらに、私たちがスムーズに話したり歌ったりできるのも、だ液が潤滑剤になっているおかげです。
よく噛むことは、だ液の分泌を促します。

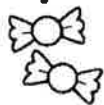


非常食の備えはできていますか？

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。

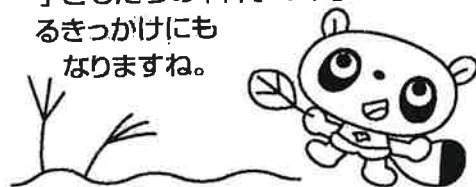
準備するとよいもの

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)



お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



今年の「中秋の名月」は9月10日です。

令和 4年 9月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 木	ごはん ・ 鮭の塩焼き(0歳は煮魚) おひたし すまし汁	・米 ・べにざけ、塩 ・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャラットゼリー くだもの
2 金	ごはん ・ ・ みそおでん	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 ピーチゼリーミックス	牛乳 フルーツミックス
22 木	胡瓜のツナ和え	・きゅうり、わかめ、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 月	超熟ロール(0歳はごはん) 鶏肉のオレンジ煮 たまごサラダ 野菜スープ 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、玉ねぎ、しょうゆ(濃)、マーマレード、水、片栗粉 ・卵、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料 ・ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう ・牛乳	わかめおにぎり	かやくぞうすい くだもの
6 火	ごはん ・ とも煮 すまし汁 味付けのり	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにやく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃) ・木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩 ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ツナとポテトのおやき くだもの
7 水	ごはん ・ 厚揚げチャンプル	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
21 土	コーンと卵のスープ	・クリームコーン、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 かぼちゃの蒸しパン くだもの
8 木	里芋のそぼろ煮	・合ミチ、さといも(冷凍)、玉ねぎ、人参、しょうが、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 かぼちゃの蒸しパン くだもの
29 土	ごま酢和え じゃこのいり煮	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・白す干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酒	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
9 金	ごはん ・ ビーフカレー	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレーパウダー、りんご、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
30 土	海藻サラダ スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・わかめ、キャベツ、しらす干し、ごまドレッシング ・スパゲティ、油、ロースハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
12 月	超熟ロール(0歳はごはん) ポトフ	・超熟ロール ・ポークウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コンソメ、塩、こしょう、水	おかし くだもの	ホットケーキ くだもの
26 土	ごまネーズ和え 牛乳	・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩 ・牛乳	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんご蒸しパン くだもの
13 火	ごはん ・ 豚肉の生姜焼き 磯辺和え みそ汁	・米 ・豚肉、青ネギ、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油 ・こまつな、もやし、もみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、えのき茸、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんご蒸しパン くだもの
14 水	ごはん ・ 鶏肉とひじきの炒め煮	・米 ・鶏肉、ひじき(乾)、人参、しょうが、油、しょうゆ(濃)、みりん、上白糖、出し汁、すりごま	牛乳 フレンチポテト	牛乳 ふかしいも くだもの
28 土	豚汁	・豚肉、つきこんにやく、人参、だいこん、ごぼう、じゃがいも、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
16 金	しめじご飯 白身魚の天ぷら (0・1歳は煮魚) ごまあえ みそ汁	・米、もち米、水、塩、しょうゆ(薄)、酒、ぶなしめじ、油あげ、人参、きぬさや、もみのり ・たら、塩、小麦粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
17 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、カレーパウダー、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
24 土	遊ぼう会	・遊ぼう会		
27 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんご蒸しパン くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。
 ◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー