



# 9月こんだてひょう



# 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和5年 9月 愛児園湯田保育所

## 残暑に負けない体をつくろう

朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をしっかりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりましょう。

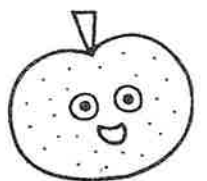
## 旬の食材 梨

日本の梨には、2種類あります。「豊水」「幸水」などの果皮が褐色の赤梨と、「二十世紀」のような果皮が黄緑色の青梨です。中でも幸水は日本なしの40%をしめる代表的な品種です。

特有のシャリシャリとした食感、ペントザンやリグニンという難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激してぜん動運動をたすけるため、便秘の予防に効果があります。また、新陳代謝を高めるアスパラギン酸も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待でき夏の疲れなど体調を整えるためにおすすめの食材です。

手に持った時に張りがあり、皮に傷や色むらのないずっしりとした重みのあるものが、みずみずしく美味しい梨です。梨は基本的に追熟しないので、食べごろのものを選びましょう。

給食献立にも梨を入れています。是非、旬の食材、梨をご家庭でも食べてみて下さいね。

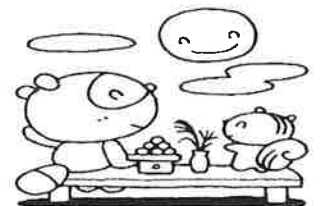


## 行事食 お月見 (9月29日)

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、仲秋の名月として鑑賞の対象となっています。

特に月の供養には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。

ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出などしてみたいかがですか？



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	金	牛乳 チーズ かし	おむすび 切干大根の煮物 さつま芋甘煮 みそ汁	豆腐 油揚げ しらす干し	米 さつま芋	切干大根 人参 わかめ 小葱	ミニゼリー かし(乾パン)	肉類 野菜類	
2	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 うずら豆 えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉葱 人参 なす ピーマン キャベツ ほうれん草		豆類	
4	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 中華風ローストポーク りんご入コールスロー ビーンズスープ	豚肉(ひれ) ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	キャベツ きゅうり りんご セロリ コーン(粒) パセリ	梨 かし	魚介類 いも類	
5 19	火	牛乳 かし	ゆかりごはん ごまあえ 焼野菜 けんちん汁 5日魚のかおり揚げ 19日ちくわのいそべ揚げ	白身魚 19日ちくわ 卵 豆腐	米 里芋	キャベツ きゅうり 人参 なす かぼちゃ 大根 玉葱 小葱	5日 さつま芋マフィン 19日 梨 昆布 かし	野菜類	
6 20	水	100%ジュース かし	パン 鶏肉のマーマレード焼 里芋の煮物 スパゲティサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	わかめ コーン(粒) きゅうり レタス しいたけ 玉葱 人参	りんご かし	豆類 種実類	
7	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
8 22	金	牛乳 昆布 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししゃも 8日ひじきと大豆の煮物 22日ポークビーンズ	牛こま切 水煮大豆 ししゃも 8日油揚げ 22日豚こま切	米 じゃが芋 9日こんにやく	人参 キャベツ きゅうり トマト 玉葱 8日ひじき	ヨーグルト バナナ かし	種実類	
9 30	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん うずら煮豆 キャベツのおかかあえ 果物	豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 たら キャベツ 菊水菜 小葱		魚介類 いも類	
11 25	月	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き わかめとコーンのサラダ スキムスープ	豚肉(ひれ) ベーコン	まるまるダース じゃが芋	玉葱 人参 わかめ きゅうり レタス キャベツ コーン(粒)	梨 かえりちりめん	豆類 野菜類	
12 26	火	ヨーグルト かし	12日しろごはん 煮魚 26日ゆかりごはん 海の幸卵焼き 高野豆腐含め煮 梨酢あえ 豚汁	たこ 豚こま切 高野豆腐 12日白身魚/青魚 26日卵 かにかまぼこ	米 じゃが芋 さつま芋	ひじき 人参 大根 ごぼう 小葱 梨 きゅうり 12日しょうが	ぶどう かし	種実類	
13 27	水	牛乳 オレンジ	パン マカロニサラダ 13日鶏肉のクラッカー焼 かぼちゃスープ 27日魚の香草焼 なす入麻婆豆腐	卵 シーチキン 13日鶏もも肉 ベーコン 27日鮭 豚焼肉 豆腐	ミニクワッサン マカロニ	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ 13日かぼちゃ 27日なす たら ねぎ パセリ	りんご 昆布 かし	いも類	
14 28	木	牛乳 かし	わかめごはん 大豆五目煮 ミトボール甘煮 春雨のあえもの 厚揚げのみそ汁	水煮大豆 ミトボール 厚揚げ ロースハム	米 里芋 春雨 こんにやく	人参 ごぼう なす 大根 しめじ 小葱 きゅうり 昆布	梨 かし	魚介類 野菜類	
15	金	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼 チキンサラダ とうがんと豆腐のスープ	鮭 豆腐 ササミほぐし身	テーブルロール じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 とうがんと えのきたけ 小葱	オレンジジュース バナナ かし	種実類 野菜類	
21	木	牛乳 オレンジ	ひじきごはん じゃが芋のそぼろ煮 切干大根あえもの きのこ入かき卵スープ	油揚げ 合挽肉 卵	米 じゃが芋	ひじき 人参 かんぴょう 玉葱 切干大根 きゅうり ほうれん草 しめじ たら	かんたん アップルパイ	魚介類	
29	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)					オレンジジュース お月見団子 うさぎりんご	

1(金)「防災の日」です 給食でも非常時を想定してのメニューを取り入れました  
29(金)お月見です 食育の日...午後のおやつにお月見団子をつくります