



給食だより

かやの実保育園 給食室



9月になりましたが、暑い日がまだまだ続きそうですね。夏の疲れが出てくる季節なので、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

“食欲の秋”と言われるように、これからたくさんの秋の食材が旬を迎えます。自然の味や香りを感じられる季節の食材を食べて、残暑を乗り切りましょう♪



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。

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ています。

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、感謝と祈りを捧げましょう。



～今月の行事食・食育活動～

- ・お彼岸 24日
- ・郷土料理（沖縄県）27日



- ・昼食材料紹介（幼児）9.30日
- ・月見団子作り（らいおん組）17日
- ・マスのつかみ取り（らいおん組）18日
- ・れんこん洗い（うさぎ組）2日
→（れんこんのあな）という絵本を読んで、れんこんを子ども達に洗ってもらいます！
- ・玉ねぎの皮むき（うさぎ組）3.17日
- ・昼食材料紹介（りす・うさぎ組）13日
- ・きのこほぐし（りす組）5.19日



郷土料理 ～沖縄県～



・もずくスープ…かつお節と煮干しで出汁を取り、醤油で味付けした料理です。

・麩チャンプル…ゴーヤではなく、車麩を使用した料理です。

・人参しりしり…「しりしり」とは、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄の方言です。

・サターアングギー…沖縄の言葉でサターは砂糖、アングは油、ギーは揚げで「油で揚げたもの」という意味になるそうです。



愛情ギュッとず～っとはむら

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
2月	混ぜごはん	9.30月	ふりかけごはん
3.17火	ゆかりごはん	10.24火	混ぜごはん
4.18水	混ぜごはん	11.25水	ふりかけごはん
5.19木	ふりかけごはん	12.26木	ゆかりごはん
6.20金	混ぜごはん	13.27金	わかめごはん
7.21土	ゆかりごはん	14.28土	ゆかりごはん