



給食だより

さくら保育園 給食室



9月23日は秋分の日です。

秋分の日とは暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。

また、秋分の日前後3日をお彼岸といって、

ご先祖様や亡くなった人たちのことを思い出して大切に作る時期とされています。

保育園では軽食でおはぎを食べます。春のお彼岸は「ぼたもち」、秋のお彼岸は「おはぎ」と言います。実はこの2つは同じ食べ物ですが、呼び方が違うだけなのです！ぼたもちは春の花の牡丹（ぼたん）、おはぎは秋の花の萩（はぎ）が由来しています。



郷土料理～鹿児島県～

さつますもじ



季節の素材に加え、干し椎茸やきくらげ、さつま揚げ、かまぼこを細かく切り、合わせ酢を合わせたご飯に混ぜたちらしずしです。

豚汁

鹿児島県の特産品の一つである豚肉を使用して作る豚汁は年間を通して食べられ、特に冬場は体を温めるために作る機会が増えます。



栄養バランスの良さや、手軽に作れることから給食の献立に取り入れられることも多いそうです。

ふくれがし

小麦粉、重曹、黒糖などを混ぜて蒸した郷土菓子です。

農作を願う祭りの席や農作業時のお茶うけとして食べられていました。

現在は特に季節を問わず老若男女から



さくら保育園では、毎日の献立の写真を

X(旧 Twitter)にて公開しています

(@Sakura_Hoikuen)



○今月の食育活動○



- ・ラップおにぎり 24日(幼児・たんぼぼ)
- ・しめじほぐし 4,18日(たんぼぼ)
- ・かぼちゃの種取り 9日(かぜ)
- 16日(そら)

昼食材料紹介

- 1日 れんげ 2日 たんぼぼ
3日 そら 4日 かぜ
旬の食材を紹介していきます！



補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
1,29月	ごましおごはん	8,22月	ふりかけごはん
2,16,30火	ゆかりごはん	9火	わかめごはん
3,17水	わかめごはん	10,24水	ゆかりごはん
4,18木	ふりかけごはん	11,25木	おかかごはん
5,19金	おかかごはん	12,26金	ごましおごはん
6,20土	焼きおにぎり	13,27土	焼きおにぎり