

令和 8年 9月 給食だより

少しずつ秋の気配が感じられる季節になりました。9月は、朝夕の寒暖差も大きくなり、夏の疲れも出て、体調を崩しやすくなります。新米やさつまいも、栗などの旬のおいしい食べ物を食事に取り入れて、元気に過ごせる身体をつくりましょう。

給食目標
バランスよく食べよう

☆高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「先生」を知っていますか。
高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。

脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。
今から150年ほど前、海軍軍医だった先生は、カレー味のシチューに炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけての食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスのはじまりだと言われています。

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言われ、十五個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、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。お月様の見えるところに秋に収穫された果物やススキを供えて、感謝の気持ちを捧げましょう。



9月9日 お誕生会

- ・青菜ごはん・きのこスープ
- ・海老カツ・かぼちゃサラダ
- ・フルーチェ

☆9月11日・・・麦飯カレー、おかかサラダ、みかん

☆9月25日・・・1組はクッキングでお月見団子を作ります。

<献立表>

日	曜	献立	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	火	ごはん えのきのスープ 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬	牛乳 オレンジゼリー	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参と豆腐の和え物
2	水	ごはん わかめの味噌汁 牛肉とごぼうの炒め煮 こぎつねサラダ	牛乳 卵サンド	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと白菜の煮物 人参とほうれん草の和え物
3	木	ごはん 三色揚げ キャベツと人参のサラダ かぼちゃの味噌汁	お茶 プレーンヨーグルト	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参とキャベツの和え物
4	金	ごはん ハヤシライス ひじきの洋風サラダ	牛乳 かりかりいりこ せんべい	牛乳 クッキー	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参と胡瓜の和え物
5	土	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 人参と玉ねぎの和え物
7	月	ごはん もずくのすまし汁 ポークソテーの和風ソース 添)キャベツ・トマト	牛乳 ポテトフライ	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと人参の煮物 キャベツとトマトの和え物
8	火	パン 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆乳スープ	牛乳 リンゴ せんべい	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚とじゃがいもの煮物 人参と玉ねぎの和え物
10	木	ごはん チキン南蛮 添)キャベツ・きゅうり・トマト なすの味噌汁	牛乳 梨 ビスケット	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツとトマトの和え物
12	土	スパゲッティミートソース たまごスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみと茄子の煮物 人参と玉ねぎの和え物
14	月	ごはん もやしの味噌汁 里芋の煮っころがし かみかみサラダ	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみとキャベツの煮物 きゅうりと人参の和え物
16	水	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	16日 お茶 アイスクリーム 30日 お茶・おはぎ	牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の和え物
25	金	ごはん 中華スープ 鮭の味噌バター焼き 白菜とリンゴのサラダ	お茶 お月見団子 マカロニのあべかわ	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ツナと玉ねぎの煮物 白菜と人参の和え物あ

※行事等で献立が変わることがあります。