



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛」(たかぎかねひろ)を知っていますか？

高木兼寛さんは「食事の改善によって脚気(かっけ)の予防に初めて成功した人」です。軍医だった当時、カレー味のシチューに炒めた小麦粉でトロミをつけ、麦ごはんにかけて食事を提供する事により難病とされていた脚気を予防する事に成功しました。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

★保育園では9月30日に麦飯カレーを提供します。

9月1日は防災の日

地震などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなるため、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。万が一使う時が来た時に、賞味期限が切れているということにならないよう、年に1回



『防災の日』を非常食の見直しの日にしてみてもいいかもしれません。

おすすめの食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。

令和8年 予定 献立

9月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
14 28	月 ごはん ポークソテーの和風ソース 添) キャベツ・トマト もずくのすまし汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい
1 15 29	火 ごはん 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 りんご クラッカー	ヨーグルト
2 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	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ
3 17	木 ごはん チキン南蛮 添) キャベツ・きゅうり・トマト なすのみそ汁	牛乳 梨 ビスケット	牛乳 卵ボーロ
4 18	金 ごはん 魚のみそバター焼き 白菜とリンゴのサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ	牛乳 コーンフレーク
5 19	土 パン ミートスパゲッティーソース たまごスープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 丸ボーロ
7	月 ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 お豆ちゃんケーキ	牛乳 ビスコ
8	火 ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのスープ	牛乳 ゼリー クラッカー	ヨーグルト
9	水 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 こぎつねサラダ わかめのみそ汁	牛乳 マカロニのあべがわ	牛乳 卵ボーロ
10 24	木 ごはん 三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい
11	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	牛乳 クッキー
12 26	土 ごはん マーボーナす 豆腐のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい
誕生 25 会	うさぎさんカレー チキンカツ ブロッコリー・トマト スパゲティサラダ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クッキー