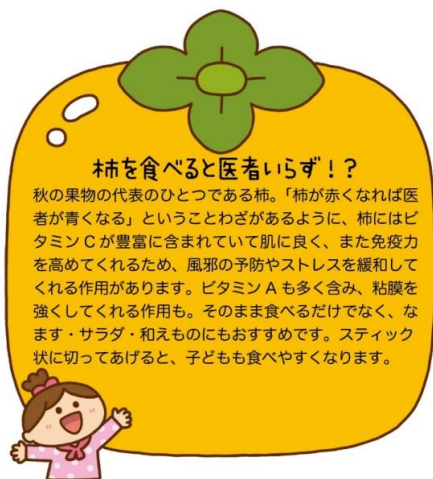


9 給食だより


日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽射しをいっぱい浴びた子供たちはたくましくひと回り大きくなった感じがします。

これから運動会の練習などで毎日の活動量がふえ、食欲も増すことでしょう。楽しみです。



柿を食べると医者いらす！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

8月 誕生会



	献立名	3時のおやつ	未満児追加
7 (月)	ポークソテーの和風ソース ゆで野菜(きゃべつ、人参) ベーコンチャウダー	牛乳 ふかし芋	ごはん 牛乳 チーズ
8 (火) 誕生会	栗ごはん マゼアンサラダ 魚のちゃんちゃん焼 豆腐のすまし汁	牛乳 あんぱん	ごはん 牛乳 あられ
9・23 (水)	牛肉ときゃべつのプルコギ きのこのスープ	お茶 きなこのおはぎ	ごはん 牛乳 ビスケット
10・24 (木)	白身魚のチーズフライ 添)レタス ほうれん草ともやしのごま和え きゃべつのみそ汁	牛乳 オレンジ せんべい	ごはん ヨーグルト
11・25 (金)	鶏肉と大豆の煮込み おかかサラダ そうめんのすまし汁	牛乳 パインケーキ	ごはん 牛乳 バナナ
12・26 (土)	スパゲティナポリタン かきたまスープ	牛乳 りんご クラッカー	パン 牛乳 菓子
14・28 (月)	里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	お茶 マカロニのあべかわ	ごはん 牛乳 卵ボーロ
1・15・29 (火)	チキン南蛮 添え野菜(レタス・トマト・きゅうり) 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ かりかりいりこ	ごはん ヨーグルト
2・16・30 (水)	鮭のみそバター焼き ひじきの洋風サラダ 野菜スープ	牛乳 ピザトースト	ごはん 牛乳 おかき
3・17 (木)	高野豆腐の卵とじ レバーの甘辛煮 青菜のみそ汁	お茶 カップヨーグルト クッキー	ごはん 牛乳 ビスコ
4・18 (金)	三色揚げ 添え野菜(キャベツ・トマト・きゅうり) 中華スープ	牛乳 黒砂糖蒸しパン	ごはん 牛乳 果物
5・19 (土)	マーボーなす きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 菓子

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。

