



# 給食だより

## 楽しい経験が 子どもの食欲を導きます

- ★たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ★自分で作ったもの、お友達と一緒に料理したもの  
・・・いつもよりずっと食べられます。
- ★自分で育てたトマトやピーマン  
・・・いつもは食べられないけど、美味しく食べられます。
- ★お母さんの手作りの料理。。。『おいしそう!』
- ★お母さん・お父さんがおいしそうに食べている  
・・・マネしたくなります。

### 高岡町の偉人 高木兼寛先生

高岡町出身の”ビタミンの父”とも呼ばれる高木兼寛先生は、「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。

麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気の予防することに成功しました。のちに脚気の予防には、麦に多く含まれる”ビタミンB1”という栄養素が関係したことが発見されています。

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。

### 8月の誕生会メニュー

テーマは、  
お子様ランチ♪  
タコさんウィンナー  
やオムライスの旗に  
子どもたちは大喜び  
でした。  
見て楽しいご飯は、  
子どもたちもたくさ  
ん食べてくれました  
よ!

### 十五夜お月さん

今年の十五夜は、  
9月29日(金)です。  
十五夜は、1年の中で  
1番きれいなまんまる  
の満月が見える日です。

そこで・・・  
きりん組さん!  
クッキングを行います♪

みんな大好きなカレーを  
栄養たっぷりの麦ごはん  
と一緒に食べようと思っています。  
お友達と一緒に作って食べるなんて  
きっとおいしいでしょうね。  
楽しみです。

| 日        | 曜      | 副 食                                          | おやつ                   | 未満時 追加分            | 離 乳 食                          |
|----------|--------|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------|
| 4<br>15  | 月<br>金 | ポークソテーの和風ソース<br>添え野菜 (キャベツ・人参・トマト)<br>大根のみそ汁 | 牛乳<br>焼き芋             | ごはん<br>牛乳<br>チーズ   | おかゆ 煮りんご<br>ささ身の根菜類煮<br>野菜スープ  |
| 5<br>19  | 火      | 魚のマヨネーズ焼き<br>ほうれん草ともやしのごま和え<br>ベーコンチャウダー     | 牛乳<br>ミニパン            | ごはん<br>飲む<br>ヨーグルト | おかゆ<br>魚の野菜あんかけ<br>野菜スープ パナナ   |
| 6        | 水      | 筑前煮<br>きゅうりのおかか和え<br>玉ねぎのみそ汁                 | 牛乳<br>パインケーキ          | ごはん<br>牛乳<br>バナナ   | おかゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>スープ 煮りんご   |
| 7<br>21  | 木      | 白身魚のチーズフライ<br>トマトの甘酢漬け<br>白菜のみそ汁             | 牛乳<br>りんご<br>お菓子      | ごはん<br>牛乳<br>せんべい  | パン粥<br>かぼちゃのスープ<br>魚の煮物 煮りんご   |
| 8        | 金      | 牛肉とキャベツのプルコギ<br>エノキのスープ<br>オレンジ              | お茶<br>おはぎ             | ごはん<br>牛乳<br>ビスケット | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>野菜スープ      |
| 9<br>30  | 土      | スパゲティミートソース<br>卵スープ                          | 牛乳<br>ミニパン            | 牛乳<br>クッキー         | くたくたうどん<br>野菜スープ<br>バナナ        |
| 11<br>25 | 月      | じゃがいもの煮ころがし<br>かみかみサラダ<br>もやしのみそ汁            | お茶<br>マカロニのあべかわ       | ごはん<br>牛乳<br>チーズ   | おかゆ<br>ささみと野菜の煮物<br>野菜スープ      |
| 12<br>26 | 火      | チキン南蛮<br>添え野菜 (レタス・トマト・きゅうり)<br>野菜スープ        | 牛乳<br>バナナ<br>お菓子      | ごはん<br>飲む<br>ヨーグルト | おかゆ<br>ささ身の根菜類煮<br>スープ 煮りんご    |
| 13<br>27 | 水      | 牛肉とごぼうの炒め煮<br>白菜とリンゴのサラダ<br>ほうれん草のみそ汁        | 牛乳<br>ホットケーキ          | ごはん<br>牛乳<br>せんべい  | 野菜おじや<br>魚の野菜あんかけ<br>野菜スープ     |
| 14<br>28 | 木      | 三色揚げ<br>添え野菜 (キャベツ・人参)<br>かぼちゃのみそ汁           | 牛乳<br>キャラメル<br>ポップコーン | ごはん<br>牛乳<br>果物    | おかゆ 煮りんご<br>豆腐の野菜あんかけ<br>野菜スープ |
| 1<br>29  | 金      | 魚のみそバター焼き<br>こぎつねサラダ<br>中華スープ                | 牛乳<br>ゼリー             | ごはん<br>牛乳<br>ビスコ   | おかゆ<br>魚の煮物 煮りんご<br>野菜スープ      |
| 2<br>16  | 土      | マーボーナス<br>豆腐のみそ汁                             | 牛乳<br>ミニパン            | 牛乳<br>ビスケット        | 野菜おじや<br>ささ身の根菜類煮<br>野菜スープ     |