

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
2 ・スープ ジャがいも ワカメ ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・なっとうあえ はくさい もやし なっとう ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	3 ・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・サラスパサラダ さつまいも サラスパ ・バナナ ★おにぎり	4 ・スープ はくさい もやし ・さかなのたつたあげ サバ かたくりこ トマト ・きんぴらごぼう もやし にんじん ごぼう ・りんご ★いちごジャムパン	5 ・どさんこじる ぶたにく だいこん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん コーン みそ ・サケワカメごはん ・バナナ ★ヨーグルト	6 ・スープ とうふ こまつな ・やきざかな サケ トマト ・パンパンジーサラダ とりささみ きゃべつ もやし ・オレンジ ★フライドポテト	7 ・ごもくうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ あぶらあげ なると ・フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ
9 ・まめとやさいのカレー ぶたひき さつまいも たまねぎ にんじん だいず ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめサラダ はるさめ もやし きゅうり ・バナナ ★クールゼリー	10 ・みそしる ・ミネラルふりかけ ナス こまつな とうふ ・とりのでりやき とりにく トマト ・やさいのちゅうかいため きゃべつ もやし にんじん ・ヨーグルト ★パンケーキ	11 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・にくじゃがふうに じゃがいも にんじん ・オレンジ ★パウムクレーン	12 ・ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ・ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	13 ・スープ ジャがいも たまねぎ ・さかなのごまてりやき ホック ごま トマト ・コールスローサラダ きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★だいがくいも	14 ・たまごスープ たまご もやし にんじん こまつな ・スパゲッティミートソース ぶたひき たまねぎ ・ゼリー (0.1.2歳児煮込みうどん)
16 	17 お月見メニュー ・やさいたっぷりトマトスープ きゃべつ もやし にんじん ・ガパオふうライス ぶたひき たまねぎ ピーマン ・ゼリー ★さつまいもスティック	18 ・みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん ワカメ ・ちぐさやき とりにく とうふ たまご ・ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ・バナナ ★フレンチトースト	19 避難訓練 *非常食の体験をします。 	20 ・スープ とうふ こまつな ・さかなのきのこソースがけ アカウオ えのきだけ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・なし ★おにぎり	21 ・たまごスープ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
23 	24 ・みそしる ・ミネラルふりかけ ジャがいも ワカメ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット	25 ・スープ きゃべつ こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ みそ マヨネーズ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん しめじ ・なし ★やきいも	26 ・いちごジャムパン ・クリームシチュー とりにく たまねぎ ジャがいも にんじん ・ブロッコリーごまだしあえ ブロッコリー トマト ・バナナ ★あおりんごゼリー	27 ・みそしる ・ミネラルふりかけ たまねぎ とうふ ・にくだんごに ぶたひき とうふ ・ツナサラダ きゃべつ もやし ツナ ・ぶどう ★ぎゅうにゅうケーキ	28 
30 ・みそしる ・ミネラルふりかけ きゃべつ もやし ・ぶたしゃぶごまダレがけ ぶたにく ごまダレ ・ネパネバサラダ はくさい もやし オクラ ・バナナ ★フライドポテト	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>＜給与栄養目標＞ 昼食とおやつ分です。</p> <p>★3歳未満児 ・熱量470kcal たん白質15～24g 脂質11～16g</p> <p>★3歳以上児 ・熱量420kcal たん白質17～24g 脂質12～19g ・主食のご飯をおおむね100g(156kcal)</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>★・・・午後のおやつで おやつと一緒に、 牛乳またはミルージュが 提供されます。</p>  </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>9/1 防災の日</p> <p>準備は万全ですか? 1.2.3本 トマト ペットボトル かんづめ 乾物</p>  </div>				

健康で元気なお年寄りの多い、長寿の島、沖縄。沖縄の伝統料理は長寿食としてよく知られています。沖縄料理は、ゴーヤ、ナーベラ(ハチマ)、イカスミ、豚肉、ヤギ肉、イラブー(ウミヘビ)を使ったものがあります。


他にも黒糖をよく使う、海草や豆腐をたくさん食べる、薬草や野草で作ったお茶をよく飲む、といった特徴もあります。沖縄では、食べ物を「クスイムン」とか「ヌチグスイ」といいます。これは「薬になるもの」「命の薬」という意味だそうです。食べ物が健康を守る大きな力になるという考えが生活にしっかり根付いて、それが健康長寿に繋がっているんですね。

敬老の日と沖縄料理

健康で元気なお年寄りの多い、長寿の島、沖縄。沖縄の伝統料理は長寿食としてよく知られています。沖縄料理は、ゴーヤ、ナーベラ(ハチマ)、イカスミ、豚肉、ヤギ肉、イラブー(ウミヘビ)を使ったものがあります。

他にも黒糖をよく使う、海草や豆腐をたくさん食べる、薬草や野草で作ったお茶をよく飲む、といった特徴もあります。沖縄では、食べ物を「クスイムン」とか「ヌチグスイ」といいます。これは「薬になるもの」「命の薬」という意味だそうです。食べ物が健康を守る大きな力になるという考えが生活にしっかり根付いて、それが健康長寿に繋がっているんですね。

しゃろーむファームで、たくさんの野菜が収穫されました！かぼちゃ、じゃがいも、ゴーヤ、ピーマン夕顔など...給食室にも朝一番に野菜が届きます!(^^)!とれたての新鮮野菜をスティック野菜や、汁物に入れたり、自分で収穫すると、苦手の野菜もおいしく食べられます！



きゅうしょくだより

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、気候の変化が大きい時季です。どんなに元気そうに見えても、夏の暑さの疲れは、体のどこかに残っているものです。早寝、早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。



お月見を楽しみましょう！



今年の十五夜は、9月17日です。

十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見をします。月をかたどった丸いだんごと魔除けの力があるとされるススキをお供えするのが一般的です。秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫したさといもなどを供える「芋名月」とも呼ばれています。

満月の夜にはご家庭でも、お月様を見上げてうさぎ探しをしてみてくださいはいかがでしょうか。

お月見メニュー

「十五夜」のお月見メニューは卵を月に見立てた、お月見メニュー「ガパオライス」です。タイ料理「ガパオライス」は日本語で「バジル炒めごはん」のことです。タイではとても一般的な料理で、豚挽きや赤パプリカ、バジル、卵などが使われます。ナンプラーや砂糖などで味付けし炒めた具材と、目玉焼きをご飯の上ののせていただきます。給食では、ナンプラーや、唐辛子などの辛味は使わず、こども向けの味付けで調理をしています。

おなかにやさしい『食物繊維』

◆便秘の予防、腸を健康に！

食物繊維はうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保って

◆血液のドロドロを予防してくれる！

食物繊維がコレステロールの吸収を防ぎ、体の外に排出されやすくなります。

◆太りすぎを予防する！

食物繊維がおなかをいっぱいにし、食べ過ぎを防ぎ、糖の吸収も

秋に収穫される小豆などの豆類や、ごぼうなどの根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	こ	は	や	さ	し	い
						
まめ豆	ごま(雑穀)	わかめ(海そう)	野菜	さかな魚	しいたけ(きのこ)	いも類

「まごはやさしい」をたくさん食べよう！