



9月 食育だより

令和4年9月1日発行 豊川こども園給食



まだまだ残暑が厳しく、秋と呼ぶにはまだ少し早いような季節ですが、少しずつ過ごしやすい日も増えてきました。秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」と呼ばれます。子どもたちもたくさん体を動かして、たくさん食べて、いっぱい成長してほしいです！



子どもと新米を炊いてみよう

お米を炊くのは最もシンプルな調理です。そのうえご飯は食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ♪
まずは、ボウルにザルを入れその中に米を入れて、きれいなお水を一気に加えかき混ぜます。水が白くなっている点に注目です。そのあとは「ぐるぐるぎゅっ」と、手のひらで研ぐお手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいかもしれません！



8月の人気メニューレシピ

★マシュマロクラッカー (4人)

- ・マシュマロ 8個
- ・クラッカー 8枚



混ぜる・切る・計るなし！
超 時短レシピ

<作り方>

- ①クラッカーを鉄板に並べる
- ②クラッカーの上にマシュマロを置く。
- ③オーブンで170℃で5分程度。マシュマロに焼き色が付いたら出来上がり。



おいカクッキー



4月の頃から比べて食事の時間も大きく成長を感じる桜組さんです🌟



ランチルームでお兄さんお姉さんの姿を見て、食事の挨拶やお皿の扱い方・お箸の持ち方なども身につけてきました♪



「お楽しみました！」

9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
<p>—9月のおいしいたべもの— かぼちゃ・柿・栗・お米・銀杏・さつま芋 ほうれん草・きのこ・ごぼう・など</p>			<p>▮ 豚じゃが しらすとワカメの卵焼き きゅうりのごま和え カルピゼリー・フロランタン</p>	<p>② 魚のごま照り焼き 蓮根サラダ トマト もちもちチーズパン</p>	<p>③ 中華うどん 果物 お菓子</p>
<p>⑤ シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬け ポッキンアイス</p>	<p>⑥ 魚のマヨネーズ焼き パンサンス ミニトマト メロンパントースト</p>	<p>⑦ 豆腐の中華煮 レパールのマリアナソース 果物 ☆キャラメルポップコーン</p>	<p>⑧ スペイン風オムレツ スパサラダ 枝豆 ねぎ焼き</p>	<p>⑨ 魚のごまだれ揚げ もやしサラダ トマト お月見団子</p>	<p>⑩ 焼きそば 棒チーズ お菓子</p>
<p>⑫ お弁当の日 お誕生日ケーキ</p>	<p>⑬ 魚のホイル焼き しらすとキャベツのさっぱり煮 レタス ☆焼きおにぎり</p>	<p>⑭ 鶏の唐揚げ 線野菜 ミニトマト ☆さつまいもサンド</p>	<p>⑮ 魚の味噌煮 ひじきサラダ レタス フルーツヨーグルト</p>	<p>⑯ ささみのピカタ ☆パンプキンサラダ トマト コーンドーナツ</p>	<p>⑰ 月見うどん 果物 お菓子</p>
<p>⑱ 敬老の日</p>	<p>⑳ ポークビーンズ ひじきのソフトふりかけ 果物 豆乳フレンチトースト</p>	<p>㉑ 魚の洋風焼き ごぼうの金平 レタス フライドポテト</p>	<p>㉒ 牛肉と厚揚げのうま煮 シュウマイ 枝豆 ロールケーキ</p>	<p>㉓ 秋分の日</p>	<p>㉔ ミートソースパグティ ミニゼリー お菓子</p>
<p>㉕ 豚汁 レパード入りかき揚げ 果物 おはぎ</p>	<p>㉖ 麻婆豆腐 わかめの炒めナムル 枝豆 ☆プリアメリカドッグ</p>	<p>㉗ 鰯のつみれ焼き きゅうりと竹輪のゴマネーズ レタス ☆シュガーラスク</p>	<p>㉘ 魚の甘辛煮 野菜のミルクサラダ トマト 草もち風団子</p>	<p>㉙ まさご揚げ 春雨の酢の物 レタス 香月パン</p>	<p>秋の味覚</p>

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。