

9月 食育だより

令和5年9月1日発行 豊川こども園給食



9月に入り、日中の暑さはまだ続いていますが、朝晩は少しずつ過ごしやすくなってきました。夏の疲れが出るこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。また、秋の食材は栄養満点！旬の物を食べ、秋も元気に過ごしたいですね♪



8月のあたらしいメニューレシピ

★がね (4人)

- ・人参 50g
- ・玉葱 10g
- ・ニラ 50g
- ・さつまい 100g
- ・米粉 大さじ2
- ・小麦粉 35g
- ・卵 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・水 適量
- ・揚げ油 適量

<作り方>

- ①野菜を全て千切りにし、粉類を合わせておく。
- ②★と合わせた粉を混ぜあわせ、野菜と絡めて揚げる。
- ③カラッと揚がったら完成。



「がね」は鹿児島の郷土料理です。

ももぐみさん

4月の頃から比べると食べる量も増えみんなおいし〜と笑顔で食べています！

じゃがまるくん

スイカのフルーツポンチ

ポンドーナツ

秋と言えば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥が付いたじゃが芋。洗う前表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくとつるつとした手触りになり、鍋に入れて煮るとほっくりとした食感に大変身。このように、一つの食材でも子どもたちは実際に体感することで食への興味が深まり、食べ物がより美味しく感じられると思います。ご家庭でもぜひ色々な食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてくださいはいかがでしょうか？

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— おくら・南瓜・さつまいも・椎茸・いわし 太刀魚・さんま・いちじく・かぼすなど</p>			<p>魚のごまだれ揚げ 春雨の酢の物 トマト もちもちチーズパン</p>		<p>中華風うどん 果物 お菓子</p>
<p>4 かきたま汁 レバーのソース煮 果物 焼きそば</p>	<p>5 肉じゃが 卵焼き きゅうりのごま和え ポッキンアイス</p>	<p>6 魚のマヨネーズ焼き もやしサラダ トマト メロンパン風トースト</p>	<p>7 ポークチャップ ソーセージソテー 果物 かりかりいりご・ミニゼリー</p>	<p>8 スペイン風オムレツ マカロニサラダ レタス 焼きおにぎり</p>	<p>9 ミートスパゲティ 棒チーズ 職員研修</p>
<p>10 お弁当の日 お誕生日ケーキ</p>	<p>11 魚の味噌煮 ひじきサラダ サニーレタス 緑黄色野菜のチヂミ</p>	<p>12 麻婆豆腐 わかめの炒めナムル 枝豆 パン</p>	<p>13 牛肉と厚揚げの甘辛煮 レバーのケチャップがらめ 果物 フルーツヨーグルト</p>	<p>14 とり天 線野菜 トマト 牛乳もち</p>	<p>15 月見うどん 果物 お菓子</p>
<p>16 敬老の日 </p>	<p>17 魚の洋風焼き ☆変り金平 トマト 豆乳フレンチトースト</p>	<p>18 牛肉のオイスターソース炒め 焼き南瓜 果物 ヨーグルト・お菓子</p>	<p>19 ささみのピカタ 五色和え サニーレタス コーンドーナツ</p>	<p>20 魚の甘辛煮 胡瓜と竹輪のごまネーズ 枝豆 さつまい芋サンド</p>	<p>21 秋分の日 </p>
<p>22 ビーフカレー 福神漬 果物 おはぎ</p>	<p>23 鶏のつくね焼き スパゲティ 枝豆 カルピスゼリー・フロランタン</p>	<p>24 鯛のごぼう天 野菜の磯和え トマト パン</p>	<p>25 筑前煮 小魚ふりかけ 果物 やせうま</p>	<p>26 魚のごま照り焼き 野菜のミルクサラダ レタス うさぎチーズ饅頭</p>	<p>27 和風スパゲティ ミニゼリー お菓子</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。