

9月 食育だより

令和6年9月1日発行 豊川こども園給食



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。
夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。これから秋の食材が旬を迎えます。栄養たっぷりの旬の食材を食事に取り入れ、残暑を乗り切っていきましょう。

9月1日は「防災の日」 災害時の備えできていますか？

日本は、地震・洪水・台風などの自然災害が多い国です。災害について常日頃から意識し、対処する心構えと準備をすることが大切です。家具の置き方、非常用バッグの準備、安否確認方法、避難場所や避難経路の確認などを家族で話し合っ、災害に備えましょう。

世界の料理



今月の世界料理は、イギリスでした。野菜や押し麦が入ったスープは食物繊維たっぷりのスープとなっています。
おやつのスコーンは、お皿にジャムと生クリームを添えて、ディップして食べてもらいました。つけて食べる事に苦戦しながらも、完食していました。もっと食べたかったとの声が聞けて嬉しい限りです😊



夏の暑い時期になると、食べたくなる冷やし中華。タレは中華だしを使い、酸味を抑え、子どもたちが食べやすいように工夫しました。



4種類の生地を作り、絞って蒸すとこんな感じに



9月のこんだて

9/6(金)に
スペイン料理
を行います

月	火	水	木	金	土
2 かきたま汁 刻み昆布とツナの炒め煮 果物 ヨーグルト・お菓子	5 鰯のごまだれ揚げ 切り干し大根サラダ トマト	4 スタミナ丼 スパサラダ・果物 ※白ご飯いりません	5 赤魚のマヨ味噌焼き ひじきの炒め煮 きゅうりのマリネ	6 パエリア・果物 スパニッシュオムレツ ※白ご飯いりません 	7 親子うどん 果物 お菓子
9 お弁当の日  アイスクリーム	10 冬瓜のそぼろあんかけ レバーのソース煮 果物 ココアサンド	11 サバのカレー焼き マセドアンサラダ トマト フルーツヨーグルト	12 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか和え しらすとわかめのさっと煮 かぼちゃケーキ	13 赤魚の磯辺フライ わかめの酢の物 レタス トマトりんごゼリー・お菓子	14 ミートスパゲティ 棒チーズ お菓子
16  敬老の日	17 親子汁 ちくわのカレー揚げ 果物 スイートポテとうさぎ	18 ハヤシライス 海藻サラダ ※白ご飯いりません カルピスゼリー・フロランタン	19 赤魚のコーンマヨ焼き わかめの酢の物 レタス フライドポテト	20 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 果物 おはぎ	21 焼きそば 果物 お菓子
23  振替休日	24 サバの野菜ジュース煮 さつまサラダ レタス 味噌焼きおにぎり	25 とんかつ 線野菜 トマト	26 筑前煮 ウインナー 果物 ミルクもち	27 麻婆豆腐 シュウマイ 枝豆 パン	28 きのコスパゲティ ミニゼリー お菓子
30 けんちん汁 レバーの唐揚げ 果物 トマトチーズブレッド	<p>※以上児クラスの保護者の方へ 今月は、園で白ご飯を提供する日が3回あります。ご確認お願い致します。</p>				

※行事等により、献立を多少変更することがあります。