



# 食事だより



2021年 なかよしすみれ保育園

9月に入り、虫の音色とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても朝晩の気温の変化が少しずつ大きくなっていますので、体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。そして、歴の上では秋になりました。保育園でも旬の食材を多く取り入れ、秋の味覚を楽しみたいと思っています。

## \*旬の食材\* さつまいも

実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは美肌効果のイメージが強いですが免疫力を上げて風邪予防にも効果的なので、これからの時期はぜひ子どもにもたべさせてあげたいですね。栄養素の損なわない蒸し芋は特におすすめです。



## お月見を楽しむ

「十五夜」または「中秋の名月」と言われるこの行事は、秋に美味しい野菜や果物が食べられることを感謝する為に始まったのだとされています。月見団子やすずきを月に供えますが、昔は里芋を飾っていたようです。秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはどうでしょうか。

保育園ではさつまいもで月見団子に見立てたおやきとして提供します。子どもたちも毎年楽しみにしています。



## 9月の郷土料理は熊本県です

- 6日(月) 27日(月) だご汁風うどん
- 8日(水) 22日(水) 高菜おにぎり ・ 10日(金) 24日(金) 太平燕(タイピーエン) です。

なかよしすみれ保育園 9月

	月	火	水	木	金	土
屋 食	9月		1 パンの日 食パン 里芋豆乳グラタン ごぼうサラダ コンソメスープ	2 ごはん 鶏のねぎソースかけ カレー風味肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁	3 ハヤシライス キャベツのツナサラダ くだもの	4 ねぎ塩豚丼 五目みそ汁
			おやつ 牛乳 ミニアメリカンドック	牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 小豆マフィン	お茶 お菓子
屋 食	6 だご汁風うどん 大根と厚揚げの煮物	7 ごはん 鮭の野菜ホイル焼き きんぴらごぼう きゅうりのおかか和え あおさの味噌汁	8 パンの日 食パン・ジャム きのこのクリームシチュー マカロニサラダ とうもろこし	9 ごはん 肉豆腐 なすとピーマンのなべしぎ おふのすまし汁 しろなのしそ和え	10 ごはん 松風焼き はりはり漬け タイピーエン	11 ぎょうざ丼 カラフルスープ
	おやつ きなこミルクラスク 牛乳	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 高菜おにぎり	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 ほうれん草蒸しパン	お茶 お菓子
屋 食	13 タンメン インディアンサラダ	14 ごはん 鯖の梅干し煮 高野豆腐の野菜あん さつまいもの甘煮 ちくわのすまし汁	15 パンの日 食パン 里芋豆乳グラタン ごぼうサラダ コンソメスープ	16 ごはん 鶏のねぎソースかけ カレー風味肉じゃが いんげんのごま和え 豆腐の味噌汁	17 ハヤシライス キャベツのツナサラダ くだもの	18 ねぎ塩豚丼 五目みそ汁
	おやつ さつまいもチップクラッカー	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ミニアメリカンドック	牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 小豆マフィン	お茶 お菓子
屋 食	20 敬老の日 	21 誕生日会 うさぎさんごはん 鮭の野菜ホイル焼き ポークピーンズ くだもの コンソメスープ	22 パンの日 コッペパン きのこのクリームシチュー マカロニサラダ とうもろこし	23 秋分の日 	24 ごはん 松風焼き はりはり漬け タイピーエン	25 ぎょうざ丼 カラフルスープ
	おやつ 牛乳	牛乳 月見団子(さつまいも)	お茶 高菜おにぎり		牛乳 ほうれん草蒸しパン	お茶 お菓子
屋 食	27 だご汁風うどん 大根と厚揚げの煮物	28 4歳ふりかけクッキング ごはん 鯖の梅干し煮 高野豆腐の野菜あん さつまいもの甘煮 ちくわのすまし汁	29 パンの日 食パン 焼きビーフン チンゲン菜の洋風サラダ ミネストローネ	30 ごはん 肉豆腐 なすとピーマンのなべしぎ おふのすまし汁 しろなのしそ和え		
	おやつ きなこミルクラスク	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 コーンフレークおこし	牛乳 フルーツゼリー		