



食事だより



2022年 なかよしすみれ保育園

まだまだ暑さが残りますが、暦の上では秋になりました。朝晩の寒暖差や夏の疲れで体調を崩してしまうことがあるので注意しましょう。秋はきのこ類が旬を迎えはじめます。きのこにはビタミンB群が含まれており、免疫力を高めてくれるので毎日摂ると良いですよ。



防災の日



9月1日は防災の日です。関東大震災が起きた日であり、台風が多い時期であることから制定されました。普段使っている食材を食べたら買い足して常に常備しておく状態にする「ローリングストック」は緊急時にとても役立ちます。また、非常食や備蓄用のものを普段から食事やおやつに加えることで、食べ慣れることができ万が一のときにも不安を和らげてくれるので食卓に取り入れてみて下さい。

お月見の由来

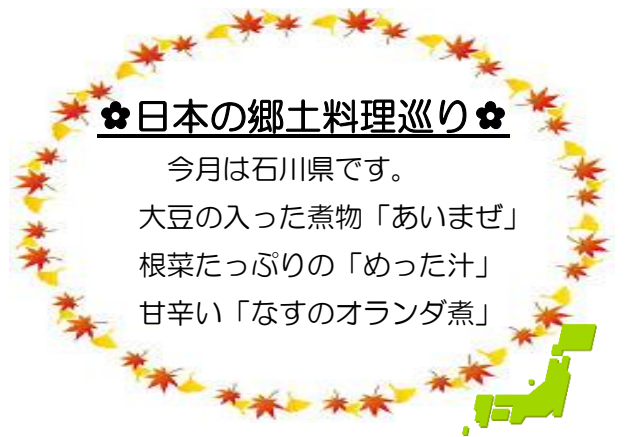


十五夜のお月見は旧暦の8月15日（現在の9月中旬～10月上旬）に秋の収穫に感謝してお祝いする日本の伝統行事です。美味しいものがたくさん採れて嬉しい気持ちをみんなで分け合って味わい、また採れますようにと願いを込めて神様にお供えます。

日本の郷土料理巡り

今月は石川県です。

大豆の入った煮物「あいませ」
根菜たっぷりの「めった汁」
甘い「なすのオランダ煮」



	月	火	水	木	金	土
屋食				1 ごはん ポテトバーグ コールスローサラダ 切り干し大根のみそ汁	2 ごはん タンドリーチキン ポークビーンズ さつまいものグラッセ コンソメスープ	3 肉ごぼう丼 けんちん汁
おやつ				牛乳 あんバタートースト	牛乳 駄ラスク	お茶 お菓子
屋食	5 ごはん 鶏の梅しょうゆ焼き あいませ きゅうりのごま和え みそ汁	6 しょうゆラーメン 酢豚風	7 食パン クリームシチュー チキンサラダ	8 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー めった汁	9 誕生日会・お月見 うさぎごはん からあげ スパゲティサラダ くだもの ちくわのすまし汁	10 チキンライス パンブキンスープ
おやつ	牛乳 ふくれがし	牛乳 練乳バターケーキ	お茶 焼きおにぎり	牛乳 ツナマヨパン	牛乳 月見団子(芋もち)	お茶 お菓子
屋食	12 きのこうどん 肉豆腐	13 ごはん さわらの西京焼き 五目旨煮 なすのオランダ煮 湯葉のすまし汁	14 食パン 和風ミートローフ かぼちゃサラダ トマトクリームスープ	15 わかめごはん 鶏のチーズ焼き ごま味噌煮 ナムル こまつなのみそ汁	16 4歳お楽しみ会 カレーライス ごぼうサラダ くだもの	17 肉ごぼう丼 けんちん汁
おやつ	牛乳 ベーコンチーズトースト	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 おこわ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フルーツゼリー	お茶 お菓子
屋食	19 敬老の日	20 しょうゆラーメン 酢豚風	21 コッパン クリームシチュー チキンサラダ	22 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー めった汁	23 秋分の日 	24 チキンライス パンブキンスープ
おやつ		牛乳 練乳バターケーキ	お茶 焼きおにぎり	牛乳 ツナマヨパン		お茶 お菓子
屋食	26 きのこうどん 肉豆腐	27 ごはん さわらの西京焼き 五目旨煮 なすのオランダ煮 湯葉のすまし汁	28 食パン 和風ミートローフ かぼちゃサラダ トマトクリームスープ	29 わかめごはん 鶏のチーズ焼き ごま味噌煮 ナムル こまつなのみそ汁	30 カレーライス ごぼうサラダ くだもの	
おやつ	牛乳 ベーコンチーズトースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 おこわ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フルーツゼリー	