

		献立名	3時のおやつ
月	30	ポークソテーの和風ソース 添え野菜(きゃべつ・にんじん・トマト) もずくのすまし汁	牛乳 ふかし芋
火	24	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え(炒り卵入) ベーコンチャウダー	牛乳 果物 お菓子
水	11.25	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ
木	12.26	白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのスープ	手作りヨーグルト お菓子
金	13.27	プルコギ なすのみそ汁 果物	牛乳 豆乳蒸しパン
土	14.28	スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 果物 お菓子
月	2	お芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ
火	3 17	チキン南蛮 添え野菜(レタス・きゅうり・トマト) 高木兼弘カレー おかかサラダ	牛乳 かりかりいりこ お菓子
水	4.18	豚肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁	お茶 マカロニのあべかわ
木	5.19	三色揚げ 添え野菜(キャベツ・にんじん) かぼちゃのみそ汁	手作りヨーグルト 果物
金	6.20	鮭の塩焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 フルーツゼリー お菓子
土	7.21	マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 お菓子

白身魚に塩こしょう、しょうゆで下味をつけ小麦粉、卵、粉チーズと刻みパセリを混ぜたパン粉をまぶし揚げたもの。

さきいか(短く切る)、ゆがいたキャベツ、人参、塩もみし水洗いたきゅうりをマヨネーズと塩で和えたサラダ。

むきえび、ホールコーン缶、むき枝豆、さつまいもを小麦粉、卵、砂糖、しょうゆ、塩の衣に混ぜて揚げたもの。

油揚げ(油抜き)、ゆがいた白菜、人参、ほうれん草をかつお節、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖で和えたサラダ。

9月 給食たより

暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきます。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。

◇夏の疲れがでたときには・・・

体調不良のときの食事

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛(たかきかねひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気(かっけ)の予防に初めて成功した人」です。海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけて食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。

また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。保育園でも17日にカレーを食べたいと思います。



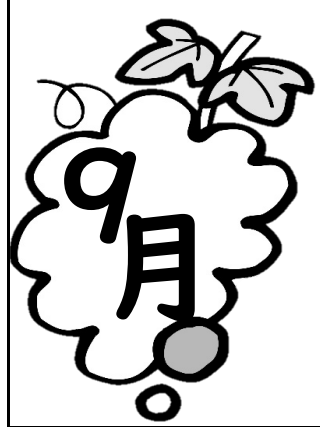
さつまいもときのこの炊き込みごはん

★材料(4人分)

- 米：200g 出し昆布：1.2g 塩：0.4g
- 人参：20g しめじ：32g 油揚げ：4g
- さつまいも：80g しょうゆ：10cc
- みりん：4cc 水：260cc

★作り方

- ① さつまいもは角切(1cm)、人参は千切り、しめじは小房に分け、油揚げは千切りにする。
- ② 米を洗い、①と出し昆布、しょうゆ、みりん、塩を入れて炊く。



★9月9日(月) お弁当の日
★9月10日(火) お誕生会

- 【メニュー】
- ・赤飯
 - ・鶏のから揚げ
 - ・コロコロサラダ
 - ・すまし汁

- 【3時のおやつ】
- ・お茶
 - ・プリンアラモード

