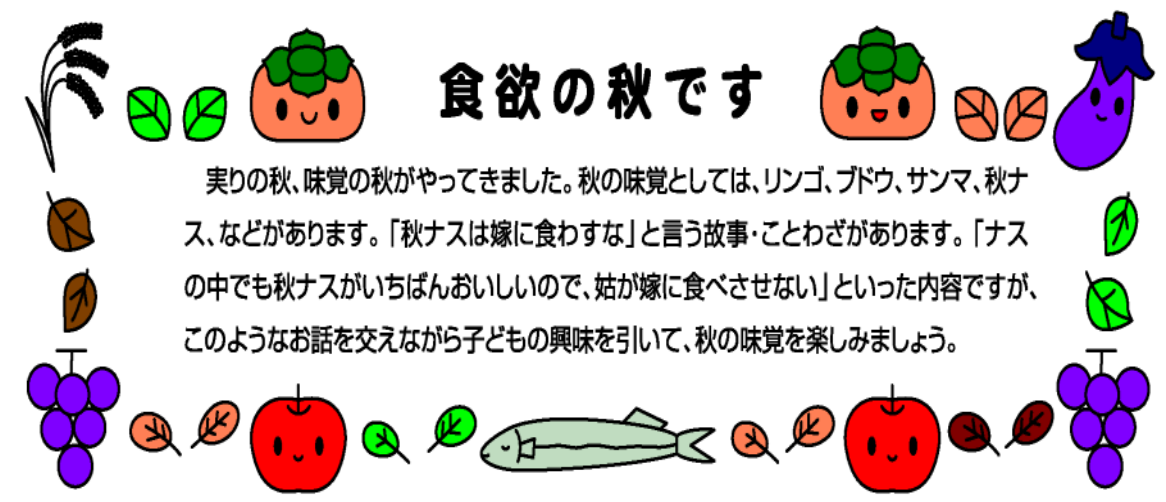


給食だより



今月のテーマ 野外食を楽しむ
 今月の目標 季節の果物や野菜をしっかりと味わう。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	土	運動会		
3	月	すいとんじる なっとうあえ	みかんヨーグルトむしパン	枝豆
4	火	さかなのカレーあんかけ きりぼしのにも	いもようかん	ゼリー
5	水	さかなのパンこやき ナムル かぼちゃサラダ	おこのみやき	かりんとう
6	木	ぶたにくとさといものいために ごまみそあえ	おからドーナツ	ぶどう
7	金	★親子バス旅行★		
8	土	にくうどん くだもの		おかし
10	月	体育の日		
11	火	すきやきふうに ふりかけ	コーンフレーク	コパン
12	水	シューマイ やさいいため ビーフンじる	じゃこのスティックパン	マリービスケット
13	木	カレーピカタ グラッセ ピーナッツあえ	フルーツヨーグルト	チーズサンド
14	金	しょうじんりょうり みそしる	やきいも	胡瓜スティック
15	土	きのこスパゲティ くだもの		おかし
17	月	こうやのたまごとじ カミカミサラダ	ピザトースト	なし
18	火	すりみのかきあげ はくさいサラダ	フルーツしらたま	白い風船
19	水	けんちんじる ごまマヨサラダ	おにぎり	ふかし芋
20	木	★誕生会★きのこごはん えびフライ サラダ スープ くだもの	おたのしみ	ヨーグルト
21	金	さかなのタルタルソース きんぴら	ぜんざい	リッツ
22	土	パン くだもの		おかし
24	月	にくじゃが じゃこサラダ	こくとうポップコーン	りんご
25	火	マーボー豆腐 ピーナッツあえ	オレンジゼリー	ビスコ
26	水	きのこカレー ゆかりあえ	いきなりだんご	梅の香巻
27	木	さかなのみそに かきたまじる	カスタードクリームあえ	チーズ
28	金	ハンバーグ フレンチサラダ スープ	アーモンドクッキー	黒棒
29	土	シチュー パン くだもの		おかし
31	月	さつまじる すのもの	かるかん	ウエハース



美りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



9月12日に、年中のみんなで月見団子作りを、22日には年長のみんで栗団子作りをしました。月見団子は、クルクルと丸めるだけのクッキングでしたが簡単な作業でもみんなの性格がしっかり出ていました♪♪丁寧に丸めて、きれいに並べる子や速さが一番な子、手よりも口がよく動いていた子…。茹でた団子は、黄粉をまぶして頂きました！！

菊鹿は栗が有名という事で、年長さんには初めての栗団子に挑戦してもらいました。主任のご指導のもと、栗を包むという作業に苦戦した姿もありましたが、100個近くあった栗はみんなのおかげであっという間に終わることができました♪♪

ごはんにみそ汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはん」とみそ汁は、最高の組み合わせなのです。
 ※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガンリン」の役割を果たすのです。