



給食だより

令和5年8月31日
鏡洲保育園



残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。涼しくなると、子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て、体調をくずす心配もあります。食事をしっかりと食べることができるよう配慮しましょう。

(給食目標)

秋の味覚を味わおう



○よく味わって食べるとおいしいこと、かむことの大切さを伝える。

○自分で食べようとする気持ちを大切に、見守り、上手に食べれたらほめるなど、次への意欲につながるよう配慮する。

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。今年(令和5年)は9月29日(金)です。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう(*^-^*)

園でも29日(金)のおやつは白玉粉に豆腐を入れて柔らかくしたお月見だんごを食べます♪



ビタミンの父と言われる「高木兼寛」先生を知っていますか？

宮崎県高岡町の偉人で「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。その当時、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ている**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。
※脚気・・・ビタミンB1が不足して起こる病気で、食欲不振や足のむくみやしびれなどの症状があります。

園では高木兼寛先生の生誕月である9月に麦飯カレーを毎年食べています。今年は**6日(水)**に麦飯カレーを食べます！！



ピーマン収穫



野菜炒めや春雨のきんぴら、天ぷらにして美味しく食べました(*^^)v



9月予定献立表

日	曜日	朝のおやつ (3歳未満児)	昼ご飯	午後おやつ
1	金	牛乳・リンツ	鮭のみそバター焼き 中華スープ	こぎつねサラダ 牛乳 りんごゼリー
2	土	牛乳・せんべい	マーボーなす 豆腐の味噌汁	オレンジ 牛乳 ミニパン
3	日			
4	月	牛乳・卵ボーロ	ポークソテーの和風ソース 添え野菜	大根の味噌汁 牛乳 フライドポテト
5	火	お茶・ヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き ベーコンチャウダー	ほうれん草ともやしのごま和え 牛乳 梨 かりんとう 
6	水	牛乳・せんべい	高木兼寛先生の麦飯カレー きゅうりのおかかサラダ	みかん缶 ミルク りんご ビスケット
7	木	お茶・ヨーグルト	魚のチーズフライ 白菜のみそ汁	トマトの甘酢漬け お茶 おはぎ
8	金	牛乳・ビスケット	牛肉とキャベツのフルコギ えのきのスープ	オレンジ 牛乳 パインケーキ
9	土	牛乳・せんべい	スパゲティミートソース 卵スープ	パイン缶 牛乳 カステラ
10	日			
11	月	牛乳・チーズ	里芋の煮ころがし もやしのみそ汁	かみかみサラダ 牛乳 マカロニのあべかわ
12	火	お茶・ヨーグルト	千辛南蛮 野菜スープ	添え野菜 ミルク バナナ せんべい
13	水	牛乳・卵ボーロ	牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜のみそ汁	白菜とリンゴのサラダ 牛乳 ホットケーキ
14	木	牛乳・バナナ	三色揚げ かぼちゃのみそ汁	添え野菜 お茶 ヨーグルト クッキー
15	金	牛乳・ビスコ	ハンバーグ スープ	マカロニサラダ デザート 
誕生会				牛乳 ロールケーキ
16	土	牛乳・せんべい	マーボーなす 豆腐の味噌汁	オレンジ 牛乳 ミニパン
17	日			
18	月		敬老の日 	
19	火	お茶・ヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き ベーコンチャウダー	ほうれん草ともやしのごま和え 牛乳 梨 かりんとう
20	水	牛乳・バナナ	筑前煮 玉ねぎの味噌汁	きゅうりのおかか和え お茶 おはぎ
21	木	お茶・ヨーグルト	魚のチーズフライ 白菜のみそ汁	トマトの甘酢漬け ミルク りんご せんべい
22	金	牛乳・ビスケット	牛肉とキャベツのフルコギ えのきのスープ	オレンジ 牛乳 パインケーキ
23	土		秋分の日	
24	日			
25	月	牛乳・チーズ	里芋の煮ころがし もやしのみそ汁	かみかみサラダ 牛乳 マカロニのあべかわ
26	火	お茶・ヨーグルト	千辛南蛮 野菜スープ	添え野菜 ミルク バナナ せんべい
27	水	牛乳・卵ボーロ	牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜のみそ汁	白菜とリンゴのサラダ 牛乳 ホットケーキ
28	木	牛乳・バナナ	三色揚げ かぼちゃのみそ汁	添え野菜 お茶 ヨーグルト クッキー
29	金	牛乳・ビスコ	鮭のみそバター焼き 中華スープ	こぎつねサラダ お茶 みたらし団子 
30	土	牛乳・せんべい	スパゲティミートソース 卵スープ	パイン缶 牛乳 カステラ

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。