

月/日(曜日)	献立名	食品名
/J/ H (*E H/	・午前おやつ	
	☆牛乳	   牛乳
	☆バナナ	バナナ
	・午後おやつ	4. 10
★9月 1日(金)	☆牛乳	牛乳
	☆南瓜ジャムサンド	食パン・南瓜・砂糖・バター・塩
★9月 15日(金)	☆ごはん	<b>米</b>
	☆じゃが芋とコーンの豆乳味噌汁	メークイン・ホールコーン・無調整豆乳・味噌・煮干し
	☆たらのチーズ焼き	たら・塩・米粉・粉チーズ・油
	☆小松菜しらす和え	小松菜・しらす・醤油
	☆スイカ	スイカ
	☆牛乳	牛乳
	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆りんご	りんご
9月 2日(土)	・午後おやつ	
9月 2日(土)	☆牛乳	牛乳
0日 16日 (土)	☆ビスケット	ビスケット
9月 16日(土)	☆わかめうどん	干しうどん・鶏もも肉・わかめ・人参・玉葱・干椎茸・長葱・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布
	☆じゃが芋の含め煮	じゃがいも・砂糖・醤油
	☆オレンジ	オレンジ
	☆牛乳	牛乳
	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆りんご	りんご
	・午後おやつ	
	☆牛乳	   牛乳
<b>★</b> 9月 4日(月)	☆クラッカー	クラッカー
<b>X</b> 3 / 4   (/)	☆豚丼	米・豚バラ肉・玉葱・醤油・みりん・酒・砂糖
	☆豆腐とふのりの味噌汁	豆腐・ふのり・味噌・煮干し
	☆ユ属とぶのりの味噌汁	きゅうり・酢・砂糖・味噌
	☆オレンジ	オレンジ
	☆牛乳	牛乳
	・午前おやつ	
	☆牛乳	<b>牛乳</b>
	☆オレンジ	オレンジ
	・午後おやつ	
★9月 5日(火)	☆牛乳	牛乳
	☆焼きそば	焼きそばめん・豚バラ肉・キャベツ・玉葱・人参・油・粉末ソース・塩・青のり
★9月 19日(火)	☆ごはん	*
X 3 / 1 1 1 ( ) ( )	☆南瓜の味噌汁	南瓜・味噌・煮干し
	☆鶏肉のから揚げ	鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油
	☆白菜のり和え	白菜・のり・醤油
	☆スイカ	スイカ
	☆牛乳	牛乳
	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆バナナ	バナナ
	・午後おやつ	
9月 6日(水)	☆鉄強化チーズ	りません。 ・ 鉄強化チーズ
	☆ビスケット	ビスケット
9月 20日 (水)	☆野菜あんかけうどん	うどん・鶏もも肉・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉・昆布・かつお
	☆南瓜のグラッセ風	南瓜・油・砂糖・塩
	☆りんご	りんご
	☆牛乳	牛乳
		牛乳

	・午前おやつ	りんご
	☆牛乳	
★9月 7日(木)	☆りんご	牛乳
▲誕生会 (年長)	・午後おやつ	メロンパン
	☆牛乳	
★9月 21日 (木)	☆メロンパン	
	☆ごはん	*
	☆ほうれん草とえのきの味噌汁	ほうれん草・えのき・味噌・煮干し
	☆豚肉のごま焼き	豚肩ロース肉・醤油・みりん・酒・いりごま
	☆じゃが芋のミルク煮	メークイン・牛乳・バター・砂糖・塩
	☆パイン	パイン・とけないアイス(7 日・年長)
	☆牛乳	牛乳

************************************	月/日(曜日)	献立名	食 品 名
★9月 28日(金)		・午前おやつ	
★9月 22日(金)		☆牛乳	-
★9月 22日(金)		☆バナナ	バナナ
*9月 8日(全)			
*9月 8日(全)		☆牛乳	   牛乳
************************************	★9月 8日(金)		
************************************		☆ごはん	
会 2 년 0 차례상 2 년 5 초 · 송 한 왕 · 漢 · 漢 · 漢 · 漢 · 漢 · 漢 · 漢 · ※ · ※ · ※	★9月 22日(金)	   ☆油揚げと小松菜の味噌汁	油揚げ・小松菜・味噌・煮干し
世界の			
ウスイカ 女件見。         スイカ 中見。           3月 9日 (土)         ・年報おやつ 女件見。 女件見。 女件見。 女性人べい         中見。 女性人べい           少成第ラーメン 女がお菓ツナ和之 女件見。         中最ん 情もかき良・6やし・玉夢・白蕃・人参・中心・進・競技化棒・音差・凝分・露骨・長寒・CACく・生姜・鼠布・小松菜・ツナフレーク・高油 かだチリーク・イナーク・イナーク・高油           本9月 11日 (月)         ・作務おやつ 女件見。         中見。           本4日・レンジ ・作後おやつ 女件見。         中見。           本4日・レンジ ・作後おやつ 女件見。         中見。           女子もつレンジ ・作後おやつ 女件見。         中見。           女子もフックラャー 女件見。         大長・大多・ツナフレーク・グリンピース・連・開油・みりん・砂糖 りんご 女子見。         本数・ツナフレーク・グリンピース・連・開油・みりん・砂糖 りんご ・年数とやつ 女件見。           本選生会 (年の) 金銭生会 (年の) 金銭生会 (年の) 金銭と会 (年の) 金銭とのステント 女様ののオスージュ 会様ののオスージュ 会様ののオスージュ 会様ののエエル園 会年・ペツ、人参・油・音・編・砂糖 ☆・ゲナ・とげないアイス (12日 年少/26日・年中)         ・アク・オタージュの素 ・サイン・ノーク・パナナ・とげないアイス (12日 年少/26日・年中)			
# 4 中部 かつ かけんご かけんご かけんご から かけんご から かけんご から かけんご から		☆スイカ	スイカ
分別 9日 (土)			
分別 9日 (土)		・午前おやつ	
分子レンジ			   牛乳,
9月 9日 (土)  9月 30日 (土)  中央			
9月 9日 (土)  9月 30日 (土)  ☆ 女性 人のい  ※ 女性 マリー 人のな つまずと長悪の味噌汁  ☆ 女性 人の かい 大妻 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			
今世んべい   ☆世んべい   ☆水の   ☆   ☆   ☆   ☆   ☆   ☆   ☆   ☆   ☆	9月 9日(土)		   牛乳.
9月 30日(土)			
☆小松菜ツナ和え	9月 30日(土)		
☆パナナ ☆牛乳			
女牛乳         牛乳           ☆牛乳         中乳           ☆オレンジ         オレンジ           ・午後おやつ         ☆牛乳           ☆キャロットクッキー         小麦粉・バター・砂糖・人参           ☆ごはん         米           ☆フさま学と長葱の味噌汁         ☆こま学・長葱・味噌・煮干し           ☆大根人参ッナ煮         大根・人参・ツナフレーク・グリンビース・油・醤油・みりん・砂糖           ☆りんご         りんご           ☆牛乳         中乳           ☆りんご         りんご           ・午前おやつ         ☆牛乳           ☆りんご         りんご           ・午後おやつ         サ乳           ☆りんご         りんご           ・午後おやつ         ウキ乳           ★9月 12日(火)         ☆牛乳           ★9月 26日(火)         ☆ピスケット         どろケット           ★9月 26日(火)         ☆パスケット         ビスケット           ★9月 26日(火)         ☆パスケット         ビスケット           ★9月 26日(火)         ☆グスケット         ビスケット           ★9月 26日(火)         ☆グスケット         ビスケット           ☆なのムニエル風         ☆キャベツ人参のサラダ 会中・ベッ人参のサラダ 会中・ベッ人参のサラダ 会外・ボナ・ベッ人参・油・酢・塩・砂糖 ☆バナナ・とけないアイス (12 日・年少/26 日・年中)			
★9月 11日 (月)         中乳         ケスレンジ・大後おやつ な牛乳 なきマロットクッキー 小麦粉・バター・砂糖・人参 でごはんなつまずと長葱の味噌汁 なうますと長葱の味噌汁 なうますと長葱の味噌汁 なうますと長葱の味噌汁 なりんご なりんご なりんご なりんご なりんご なりんご なりんご ・年前おやつな中乳 中乳 なりんご・生気がった りんご・生気がった りんご・生気がった りんご・生気がった りんご・生気がった りんご・生気がわった りんご・生気がわった ウェース・油・醤油・みりん・砂糖 りんご・生後おやつな中乳 なりんご・生後おやつなりんご・カース カース カース カース カース カース カース カース カース カース			
★9月 11日 (月)         ☆年乳 ☆オレンジ ・午後まやつ ☆年乳 ☆オャロットクッキー ☆ごはん ☆オ・カカツ ☆大根人参・フナガー ☆大根人参・フナアレーク・グリンピース・油・醤油・みりん・砂糖 りんご ・ケキ乳 ・午前おやつ ☆中乳 ・午前おやつ ☆中乳 ・午後おやつ ・午後おやつ ・・一後おやつ ・ 一後なりんご ・ 小女中乳 ・ 一分中乳 ・ 一方ろこし ・ 一方ろこし ・ 一方ろこし ・ 一方ろこし ・ 一方ろこし ・ 一方ろこし ・ 一ル ・ 一カールパン ・ 一カールパン ・ 一カールパン ・ 一方面のボタージュ ・ 一方のボタージュ ・ 一方のボタージュ ・ 一方のボタージュ ・ 一方のボタージュ ・ 一方のボタージュ ・ 一方のボースの表 ・ 一方の表 ・ 一方の表 			
★9月 11日 (月)			
★9月 11日 (月)         ・午後おやつ ☆牛乳 ☆キャロットクッキー 小麦粉・バター・砂糖・人参 ※ さつま芋・長葱・味噌・煮干し ☆チキンカツ ☆大根人参ッナ煮 ☆りんご ☆牛乳 ・大根・人参・ツナフレーク・グリンピース・油・醤油・みりん・砂糖 つりんご ☆牛乳 ・ 中節おやつ ☆牛乳 ・ 中乳 ・ 中節おやつ ☆牛乳 ・ 中節おやつ ☆牛乳 ・ 中後おやつ ☆牛乳 ・ 中別 ※ ゆりんご ・ 年後おやつ ☆ 中乳 ・ ☆リんご ・ 年後おやつ ☆ 中乳 ・ ☆リんご ・ などスケット ・ ☆ズスケット ・ ☆ズスケット ・ ☆ズスケット ・ ☆ボターロール ・ ☆ボターロール ・ ☆南瓜のボタージュ ・ 南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ボタージュの素 ・ 塩産生会 (年中) ・ ☆酢のムニエル風 ☆キャベツ人参のサラダ ・ オャベツ、人参・油・酢・塩・砂糖 ・ パナナ・とけないアイス (12 日・年少/26 日・年中)			
★9月 11日(月) ☆牛乳			
★9月 11日 (月)     ☆キャロットクッキー    小麦粉・バター・砂糖・人参     ☆ごはん     ☆さつま芋と長葱の味噌汁    ☆フまキンカツ    ☆大根・人参・ツナフレーク・グリンピース・油・醤油・みりん・砂糖    ☆りんご    ☆りんご    ☆キ乳			上   <del>生</del>
★9月 25日 (月)	★9月 11日(月)		
★9月 25日(月)	1		
☆チキンカツ ☆大根人参ツナ煮 ☆りんご ☆牛乳  ・午前おやつ ☆牛乳  ・午後おやつ ☆牛乳  ・午後おやつ ☆牛乳  ・午後おやつ ☆牛乳  ・ケ後おやつ ☆牛乳  ・大後のでとうもろこし ☆ピスケット  ★9月 26日(火)  ★9月 26日(火)  ☆阿瓜のボタージュ ☆紅のボタージュ ☆紅のボタージュ ☆紅のボラージュ ☆紅のボラージュ ☆紅のボラージュ ☆紅のボラージュ ☆はのボラージュ ☆はいたせり・バター・ボタージュの素 ☆はいたす。 ・ドル・海瓜のボタージュ ☆はいたでは、アイス(12日・年少/26日・年中)	★9月 25日(月)		
☆大根人参ツナ煮 ☆りんご ☆牛乳       大根・人参・ツナフレーク・グリンピース・油・醤油・みりん・砂糖         ・年前おやつ ☆牛乳 			
☆りんご ☆牛乳       中乳         ・午前おやつ ☆牛乳       牛乳         ☆りんご ・午後おやつ       りんご ・午後おやつ         ★9月 12日(火) ▲誕生会(年少)       牛乳         ★9月 26日(火) ▲運生会(年中)       ☆バクーロール ☆南瓜のボタージュ ☆鮭のムニエル風 ☆キャベツ人参のサラダ ☆バナナ       ロールバシ 南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ボタージュの素 ・塩・塩・米粉・油 ・オャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖 ・バナナ・とけないアイス(12日・年少/26日・年中)			
☆牛乳       牛乳         ☆牛乳       牛乳         ☆りんご       りんご         ・午後おやつ       ☆牛乳         ★避生会(年少)       ☆ゆでとうもろこし         ★ピスケット       ピスケット         ★9月 26日(火)       ☆パターロール         ★適瓜のボタージュ       南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ボタージュの素         ☆鮭のムニエル風       鮭・塩・米粉・油         ☆キャベツ人参のサラダ       キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖         ☆パナナ       バナナ・とけないアイス(12日・年少/26日・年中)			
・午前おやつ ☆牛乳			
☆牛乳       ☆りんご         ☆りんご       ・午後おやつ         ☆牛乳       牛乳         ☆ゆでとうもろこし       とうもろこし・塩         ☆ビスケット       ビスケット         ★9月 26日(火)       ☆パターロール         ☆配生会(年中)       ☆「水ターロール         ☆麻瓜のボタージュ       南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ボタージュの素         錠鮭のムニエル風       鮭・塩・米粉・油         ☆キャベツ人参のサラダ       キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖         ☆バナナ       バナナ・とけないアイス(12日・年少/26日・年中)			1 20
★9月 12日(火)       ☆ 作後おやつ         ★9月 12日(火)       ☆ 中乳       牛乳         ★9月 26日(火)       ☆ ビスケット       ビスケット         ★9月 26日(火)       ☆ バターロール       ロールパン         ★誕生会(年中)       ☆ 南瓜のボタージュ			
<ul> <li>★9月 12日(火)</li> <li>★9月 12日(火)</li> <li>★2 件乳</li> <li>★9月 26日(火)</li> <li>★2 本がターロール</li> <li>★2 本がターロール</li> <li>★2 本が カーシュ</li> <li>★2 本が カーシュ</li> <li>★2 本が カーシュ</li> <li>★2 本が カージュ</li> <li>★2 本が カージュの素</li> <li>★2 本が カージュの表</li> <li>★2 本が カージュの</li></ul>			
★9月 12日(火)       ☆牛乳       牛乳         ★9月 26日(火)       ☆バターロール       ビスケット         ★9月 26日(火)       ☆ボターロール       ロールパン         ★立脈生会(年中)       ☆南瓜のポタージュ       南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素         ★注のムニエル風       鮭・塩・米粉・油         ☆キャベツ人参のサラダ       キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖         ☆バナナ       バナナ・とけないアイス(12日・年少/26日・年中)			
並誕生会(年少)☆ゆでとうもろこし ☆ビスケットとうもろこし・塩 ビスケット★9月 26日(火)☆バターロール ☆南瓜のポタージュ ☆鮭のムニエル風 ☆キャベツ人参のサラダ ☆バナナロールパン 南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素 鮭・塩・米粉・油 キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖 バナナ・とけないアイス(12日・年少/26日・年中)	<b>★</b> 0月 12□ (小)		   <u>生</u> 到
★9月 26日(火)       ☆バターロール       ビスケット         ★200 (大)       ☆京 (本中)       ロールパン         南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素       鮭・塩・米粉・油         ☆キャベツ人参のサラダ       キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖         ☆バナナ       バナナ・とけないアイス (12 日・年少/26 日・年中)			
★9月 26日(火)  ☆ バターロール  ☆ 南瓜のポタージュ  ☆ 鮭のムニエル風  ☆ キャベツ人参のサラダ  ☆ バナナ  がオナ	<b>■</b> 誕土云(年少)		
<b>益</b> 誕生会(年中)       ☆南瓜のポタージュ       南瓜・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素         ☆鮭のムニエル風       鮭・塩・米粉・油         ☆キャベツ人参のサラダ       キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖         ☆バナナ       バナナ・とけないアイス(12日・年少/26日・年中)	<b>★</b> 0 目 26 □ (///)		
<ul><li>☆鮭のムニエル風</li><li>☆キャベツ人参のサラダ</li><li>☆バナナ</li><li>鮭・塩・米粉・油</li><li>キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖</li><li>バナナ・とけないアイス(12 日・年少/26 日・年中)</li></ul>			
<ul><li>☆キャベツ人参のサラダ</li><li>☆バナナ</li><li>キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖</li><li>バナナ・とけないアイス (12 日・年少/26 日・年中)</li></ul>	<b>■</b> 誕土云(午中)		
☆バナナ バナナ・とけないアイス(12 日・年少/26 日・年中)			
以十九     十九			
		A T fb	

	F-46 10 10 0	4. 前
	・午前おやつ	<b>牛乳</b>
	☆牛乳	バナナ
9月 13日 (水)	☆バナナ	
	・午後おやつ	牛乳
9月 27日 (水)	☆牛乳	せんべい
	☆せんべい	
	☆ごはん	米
	☆玉葱とコーンのスープ(0-2 歳児)	玉葱・ホールコーン・醤油・塩・かつお節
	☆ドライカレー	豚ももひき肉・酒・玉葱・人参・大豆水煮・ピーマン・セロリ・レース゚ン・生姜・にんにく・油・米粉・カレー粉・中濃ソース・カットトマト缶・ケチャップ・塩
	☆大根コーン和え	大根・ホールコーン・醤油・塩
	☆オレンジ	オレンジ
	☆牛乳	牛乳
	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆オレンジ	オレンジ
	・午後おやつ	
★9月 14日(木)	☆ヨーグルト	ヨーグルト
★9月 28日(木)	☆鉄強化クラッカー	鉄強化クラッカー
★3月 20日 (小)	☆醤油ラーメン	中華めん・豚ももスライス・玉葱・もやし・人参・油・長葱・醤油・塩・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布
	☆青のりポテト	メークイン・塩・青のり
	☆パイン缶	パイン缶
	☆牛乳	牛乳
	・午前おやつ	
	☆牛乳	牛乳
	☆バナナ	バナナ
	・午後おやつ	
	☆牛乳	牛乳
<b>→</b> 0 □ 00 □ (△)	☆スイートポテト	さつま芋・バター・砂糖・フォローアップミルク
★9月 29日(金)	☆ごはん	*
	☆キャベツとふのりの味噌汁	キャベツ・ふのり・味噌・煮干し
	☆豆腐ナゲット	焼き豆腐・干しひじき・玉葱・油・豚ももひき肉・片栗粉・パン粉・醤油・砂糖・塩・ケチャップ
	☆ほうれん草納豆和え	ほうれん草・納豆・醤油
	☆りんご	りんご
	☆牛乳	牛乳

※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては、可能な限り道産・国産食材を使用しております。

<sup>\*</sup>午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

<sup>\*</sup>年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。 \*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

## 非常食は用意していますか?

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったと きは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活がで きなくなる可能性があります。

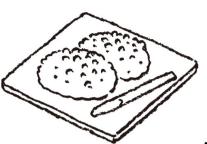


水やアルファ化米、 レトルト食品など、最 低3日分の非常食を準 備しておきましょう。 カセットコンロがあ ると調理にも便利で す。

## 秋の彼岸におはぎ

お彼岸は春と秋にありますが、どちらももち米 とあんこを使った食べものをお供えします。 春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、

秋のおはぎは収穫 したばかりの皮ま でやわらかいあず きで作った粒あん を使い、春のぼた もちはこしあんを 使います。





## かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと西洋か ぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く 甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホク とした食感で甘味が強いのが特徴です。

丸のままなら常温保 存が可能で、収穫したば かりより少し追熟させ たほうが甘味や栄養価 が増します。



## 重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」と も呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らした お酒を飲むと長寿になるといわれています。

お酒が飲めない 子どもは、おひたし や天ぷらにした菊 料理や、菊の花を形 どった和菓子など を食べるのもいい でしょう。



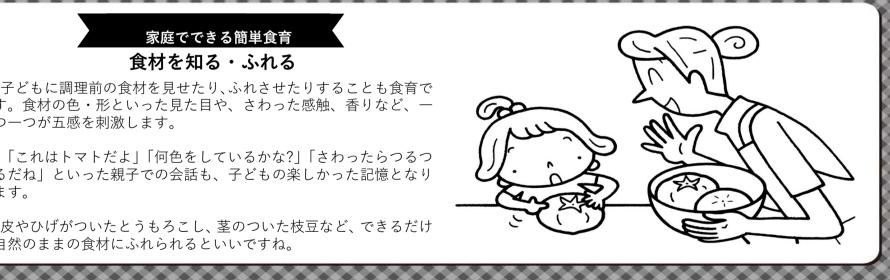
#### 家庭でできる簡単食育

#### 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育で す。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一 つ一つが五感を刺激します。

「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつ るだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となり

皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ 自然のままの食材にふれられるといいですね。



# 意のウオッチット R5.9

# 食生活改善普及運動(9月)

9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

2013年から開始した国民の健康づくり運動である「健康日本 21 (第二次)」の最終評価が昨年報告されました。今後も重点的に取り組みたい課題として栄養・食生活についての項目があげられていますので、引き続き食生活改善に取り組んでいきましょう。

## みんなで減塩

1日の食塩摂取量の目標量は男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満 (日本人の食事摂取基準 2020 年版) となっています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。健康を保つためにも、子どもの頃から薄味習慣を身に付けましょう。

離乳後期は大人の食事からの取り分けでよい時期ですが、味の濃いものは湯通しや煮返すなどして薄味にするとよいでしょう。また、幼児期の食事は大人が食べて少し物足りないくらいの味付けが丁度よいです。家族みんなで減塩できるように工夫しましょう。

## 【おいしく減塩のポイント】

- ◎調味料は「かける」より「つける」
- ◎だし汁・酢・レモン汁のうま味や酸味、香りを 生かして調味料を減らす
- ②汁物は具材を多くして汁を控えめに

### 1日の食塩摂取目標量

1~2歳	3.0g未満
3~5歳	3.5g未満

#### 牛乳をもっと身近に

牛乳・乳製品は骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、体内への吸収率も高いです。継続的な摂取がより効果的なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日取り入れて、健康な体をつくりましょう!

保育園給食ではミルク煮やカレーライスなど、牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまるやかになるだけではなくおいしくカルシウムを取り入れることができるので、ご家庭でも参考にしてください。なお、牛乳アレルギーと診断されている場合には、医師の指示に従いましょう。

## お月見 9月29日は十五夜です

古くから中秋の名月として月を眺める風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てた すすき、農作物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝を しながら、お子さんと一緒に月を眺めてみませんか。





# 南瓜ジャムサンド

今月のメニューから、 旬である南瓜を使った おやつを紹介します。

<材料 作りやすい分量>

食パン

6枚(10 枚切り)

南瓜

90g

砂糖 大さじ1弱(7g)

バター

小さじ1弱(3g)

塩

少々

く作り方>

① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、 熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。

② 食パンに①を挟む。

※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。

自分でジャムを塗って食べることも調理体験のひとつです!