

# 9月 (葉月) 給食だより

栄養士  
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6 27	7 21	1 15	2 16	3	4 18
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
	さばの竜田揚げ 里芋の白煮 人参のごま和え 大根のみそ汁	豚肉と大根の炒り煮 雷こんにゃく かぼちゃサラダ なすのみそ汁	魚のきのこソース トマトの和え物 しらすの佃煮 もやしのみそ汁	豚肉の香味焼き さつま芋の煮物 水菜サラダ えのきのみそ汁	豆腐ステーキ 揚げナスの肉みそ 梨サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛丼 じゃがいものみそ汁
午後食	麦茶 フルーツクリーム	麦茶 牛乳 豆腐団子	麦茶 牛乳 甘食	麦茶 牛乳 果物の盛り合わせ	麦茶 牛乳 豆乳蒸しパン	麦茶 かつおおにぎり
日	13 29	14 28	8 22	9 30	10 24	11 25
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
	魚の味噌照り焼き 人参しりしり ほうれん草の和え物 青さのすまし汁	鶏のから揚げ 卵の花 レタスのサラダ かぼちゃのみそ汁	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 小松菜のお浸し わかめみそ汁	秋野菜のかき揚げ 魚の角煮 キャベツの和え物 里芋のみそ汁	魚の紅葉焼き ひじきの白和え 大根の酢の物 キャベツのみそ汁	他人丼 なめこのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 かねん汁 おしゃぶり昆布	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 ※牛乳 ※フルーツあんみつ	牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 **・17日は手作り弁当の日です。** ※24日のおやつはお茶とおはぎになります。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

## 谷頭こども園の給食の特徴 (お茶とりんご)

社協3園の午前食には、毎回お茶を出しています。また、ご飯の後には必ずりんごを食べます。食事のお茶飲みは、唾液の分泌と喉の潤いを促す目的があります。口の中を潤すと咀嚼がしやすくなり噛んだものをスムーズに飲み込めます。**子ども達の食事における誤嚥を防ぐことに繋がります。**食事の最後には、りんごを食べてお茶を飲み口の中をさっぱりさせて「ごちそうさま」をします。**お茶とりんごで食事をめる。当園の子ども達の食事のルーティーンです。**

## 【十五夜祭り】

9月21日は十五夜です。我が国には、1年で満月が美しいこの時季にお月見をする風習があります。都城では昔から一升瓶にススキや萩などを活け、一升ますやせっなもん(竹で編んだ大きなざるのこと、箕とも言う)に収穫した穀物や果物、野菜などを備え、五穀豊穡を感謝しました。

地域によっては人々が一緒に網をない「つなひき」をしたり、その網で土俵を作り「すもう」をとる行事もあります。今も子ども達が「すもうとり」をするところもあるようですね。また、秋の大豆を使い、豆腐を作って食べる地域もあったそうです。

園では、午後食で十五夜団子を提供します。ススキなどの秋の草花や園の畑でとれたサツマイモなどを十五夜さんにお供えしようと考えています。大きくてまんまるの十五夜さまが見えますように…。

## 【里芋のみそころばかし】

### 8月の人気レシピ

#### <材料>

- ・里芋 100g
- ・揚げ油 適量
- ・片栗粉 3g
- ・麦みそ 10g
- ・きび砂糖 10g
- ・みりん 小さじ2

#### <作り方>

- ①里芋は皮をむく。
- ②鍋に油を入れ、里芋に片栗粉をつけて揚げる。
- ③みそ、砂糖、みりんを合わせ、揚げた里芋にからめる。

※味噌ころばかしは、都城に郷土料理です。子供たちにも人気メニューでした。

※都城では里芋を「いもんこ」と呼んでいます。

※社協3園では毎月、都城郷土料理を入れています。今月は「かねん汁(しゅい)」が午後食に入ってます。