

9 月の台所便り

9 月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は 10 日（水）です

1・29（月）	2・16（火）	3・17（水）	4・18（木）	5・19（金）	6・20（土）
豆腐南蛮 牛肉の蓮根の 炒め物 小松菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁	鯖のごま味噌焼 人参のから揚げ 胡瓜の酢の物 きのこのかき玉汁	煮しめ ゆで卵 スティック胡瓜 しめじの味噌汁	飴肥天 かぼちゃサラダ ひじきの佃煮 油揚げの味噌汁	鶏のさっぱり煮 きんぴら やみつきキャベツ 切干大根の味噌汁	牛丼 豆腐の味噌汁
麦茶 ヨーグルト	麦茶 豚みそおにぎり	麦茶 牛乳 スイートポテト	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳ごまプリン	麦茶 果物 チーズ
8・22（月）	9・30（火）	24（水）	11・25（木）	12・26（金）	13・27（土）
豚肉の玉ねぎソース スティック南瓜 もやしの和え物 もずくの味噌汁	魚のかば焼き さつま芋のサラダ 人参の香味炒め 南瓜の味噌汁	スキム入りがね 昆布の佃煮 豆苗のおかか和え 大根の味噌汁	鮭の塩焼き じゃがいもの きんぴら 大根サラダ 青さの味噌汁	鶏の塩こうじ焼き 揚げごぼう かみかみサラダ 豆乳の味噌汁	鶏そぼろ 混ぜご飯 もやしの味噌汁
麦茶 ヨーグルト クリーム和え	麦茶 牛乳 人参米粉蒸しパン	麦茶 牛乳 おはぎ	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 いりこもち	麦茶 塩おにぎり

○食事を通じて成長しています!!

社協園では、子ども達が自分の食べられる量をとる、バイキング形式です。ひまわり 3 組も、4 月から自分で食べる量をお皿にとっています。初めは、思うようにおかずがよそえなかったり、多くついだりする事もありましたが、日々経験するうちに、自分の食べられる量がわかり、こぼさずによそえる様になりました。苦手な食材も、友だちの食べる姿をみて、少しずつ挑戦し、笑顔になる姿もありました。

和食中心の献立も特にがね きんぴら 野菜のから揚げ おにぎり 味噌汁等が人気です!!

乳幼児期は、発達が著しい時期です。園では、お子さんの大切な時期に、体の中から健康になる為、食材、調味料にもこだわっています。食材は国産物を使用し、調味料の砂糖も、精製された白砂糖ではなく、ミネラルの残ったきび砂糖を使用しています。

ミネラルは骨や歯、細胞膜の材料になり、体内の水分調整などの働きをします。体内で合成されないため、食事から摂取することが大切です。加工食品の原材料の大半が「精製」されてミネラルがない状態になっています。食品の裏面に、原材料や添加物、原産国等が記載してあります。消費期限が長い食品は、便利なのですが、添加物が多く入っている場合があります。よい食品を選ぶ目安になるといいですね!!

○大学かぼちゃ（大学芋のかぼちゃ版です）

【材料】（4 人分）

- ・かぼちゃ 250g
- ・きび砂糖 大さじ 2
- ・濃口醤油 小さじ 1/2
- ・水 小さじ 2
- ・黒いりごま 小さじ 1
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り、大きめの乱切りにする
- ② 砂糖、しょうゆ、水を小鍋に入れ火にかけ沸騰したら止める
- ③ 揚げ油を熱し、かぼちゃを揚げる（竹串が通るまで）
- ④ かぼちゃを②のたれにからめ、黒ごまをまぶす

※南瓜はビタミンやカロテンが豊富な緑黄色野菜です。免疫力強化や目、皮膚、髪などの健康維持やアンチエイジングにも役立ちます

「かぼちゃ美味しかった。また作ってね!」と人気の大学かぼちゃ。これからの季節におすすめです。

まだ、暑い日が続きますが暦のうえでは、秋☆です。

23 日(秋分の日)の前後 7 日間は、お彼岸です。おはぎを供え、ご先祖様を供養する習慣がありますね。