

給食だより NO.5

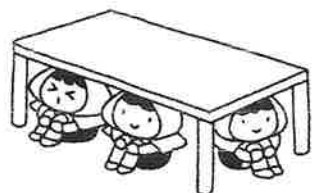
9月

松葉保育園 令和 7年 9月

残暑がまだ厳しいですが、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となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。栄養あるものをしっかり食べて、早寝早起きを心がけることで、心も体も元気に秋を迎えられます。

9月の給食では食欲を高める工夫として、温かい汁物や香ばしく焼いたお魚さつま芋、きのこ、レンコンなどの旬の食材を使って季節の味を感じられるご飯を提供します。

9/1は防災の日



9月は防災月間です。
9月1日は、災害の認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。
ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも心を癒し不安を和らげてくれる効果があります。



お月見

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年の十五夜は、10月6日が予定です。ぜひお子さんと一緒に夜空を見上げてみてください。



簡単！お月見団子作り方

材料（約15個分）

- ・白玉粉 100g ・水 90~100ml
- ・砂糖 大さじ1（お好みで）

- ① ボウルに白玉粉と砂糖を入れ水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる
- ② 丸めて沸騰したお湯でゆで浮いてきたらさらに1~2分ゆでる
- ③ 冷水にとって冷まし水気を切ったら完成です



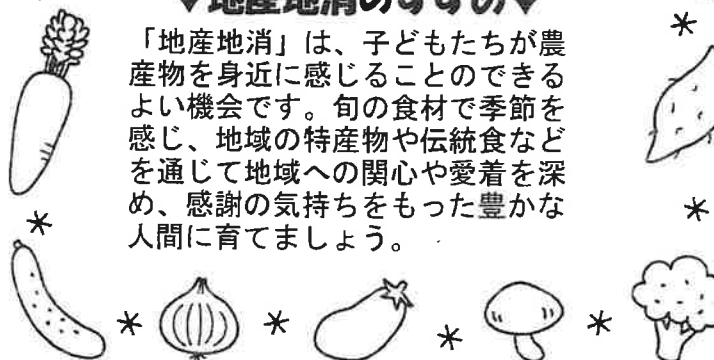
敬老の日

9月の第三月曜日は「敬老の日」です。おじいちゃんおばあちゃんの長寿を祝って家族が集まり絆を深める絶好の機会です。先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみたいはいかがでしょうか。



地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。



食卓のすすめ

9月はすずらん組さんでホットケーキ作りを行います。焼いた生地に自分で好きなトッピングを選んで、自分で選ぶことの大切さを学びながらみんなで一緒においしくいただきます。また、なでしこ組さんでは、ゼリー作り、きく・ゆり組さんでは、キャベツちぎりの食育を予定しています。秋は「食べる力」を育むチャンス。園でも引き続き、子どもたちの食への興味や意欲を育てる取り組み、楽しい食育を進めて行きたいと思っています。

旬の食材



レンコン
さつま芋
リンゴ・梨
きのこ
鮭・さわら

今月の旬の食材献立

- ★筑前煮
- ★鮭のゆかりパン粉焼き
- ★さわらの西京焼き
- ★さばの塩焼き
- ★さつま芋ご飯
- ★かぼちゃのサラダ
- ★きのこカレーうどん
- ★和風ハンバーグきのこあんかけ
- ★アップルパイ