

# 給食だより

発行日 令和元年 9月 2日 下田部保育園

暦の上では秋。朝夕は少しずつ過ごしやすくなってきていますが、日中はまだまだ暑い日が続いています。季節の変わり目は、気温の変化や夏の疲れなどにより体調を崩しやすくなりがちですので、気をつけましょう。さて、夏も終わり、次に来るのは…「食欲の秋」ではないでしょうか☆  
秋に旬を迎える食材は、夏野菜のようなカラフルな派手さはなくても、美味しさは負けていませんよね!!! 果物や魚・きのこ類などの食材が豊富に出回るこれからの時季……。

「味覚の秋」を満喫しましょう!!!

## ☆夏の疲れが溜まっていませんか???☆

今年は「梅雨明け」が遅く、身体が慣れる前に一気に暑さがやってきた夏だったように思います。そんな夏の日に疲れが溜まったり、食欲が減退したりしていませんか?  
元気に「食欲の秋」を迎えるためにも、特に以下の3つのポイントを大切にしてみましょう☆

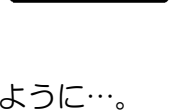
その1→《**ビタミンB1を含む食材**を食べましょう!!!》

・・・豚肉、うなぎ、枝豆、ゴマなど。



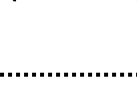
その2→《**1日3食バランスよく**食べましょう!!!》

・・・特に「朝食」が大切☆



その3→《**睡眠時間**をしっかりととりましょう!!!》

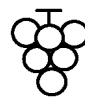
・・・しっかり眠って、なるべく疲れを溜めないように…。



## ☆秋は美味しい食材がたくさん!!!☆

◎きのこ・・・食物繊維が豊富で、便秘の解消やコレステロールを下げる働きがあります。  
「うまみ」成分も豊富です。

◎鮭・・・一年で一番、脂がのって美味しくなります。  
イクラも美味しいですね☆



◎さつまいも・・・きのこ同様、食物繊維が多いので便秘に効果的です。  
程よい甘みもあるので、様々な料理に大活躍しますね☆  
スイートポテト・さつまいもごはん・大学芋など。



◎ぶどう・・・糖質が多いので、疲労回復に役立ちます。ポリフェノールも多く含まれます。  
しかし、食べ過ぎには注意!!!

9月



2 30 月	さわらの味噌マヨネーズ焼き ひじきとコーンの炒め物 みそ汁 ごはん	9 月	さばの磯辺焼き きのこの煮びたし みそ汁 ごはん
3 17 火	きのこ入りポークカレーライス チーズと春雨のサラダ 飲むヨーグルト	10 24 火	鶏そぼろ丼 白菜のごま味噌和え みそ汁 10日:梨 24日:フキゼリー
4 18 水	鮭とコーンのごはん 豚肉と野菜のスープ キャベツの練りゴマ和え ミニゼリー	11 25 水	なすとポテトのミートグラタン フロッキーとハムのサラダ コンソメスープ ごはん
5 木	冷やしぶっかけラーメン ツナと千層菜のごま和え 梨 ごはん 19日☆お誕生日会☆	26 木	鶏肉とパインのトマト煮 キャベツとフロッキーの青だしサラ コンソメスープ ごはん 12日☆お弁当日☆
6 20 金	鶏肉の照り焼き丼 野菜の浅漬け みそ汁	27 金	大根とひき肉の中華炒め もやしと卵の中華スープ りんご ごはん
7 21 土	カレーピラフ わかめと切干大根のサラダ クリームスープ 巨峰	14 28 土	ツナときのこのクリームスパゲティ ポイルサラダ 食パン ミニゼリー

☆もうすぐお月見ですね☆

毎年、旧暦の8月15日(十五夜)にあたる日は古来より、「中秋の名月」として鑑賞の対象となっています。特に月の供物には里芋が用いられ、「芋名月」とも呼ばれています。

その里芋には、秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるそうです。

今年の十五夜は…  
9月13日(金)です。

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆お月見行事食(13日)☆

- \* 月見うどん \*
- \* 筑前煮 \*
- \* 金時豆 \*
- \* ゆかいごはん \*

☆9月 お誕生日会メニュー(19日)☆

- \* ハンバーグ \*
- \* 春雨サラダ \*
- \* わかめのすまし汁 \*
- \* ぶどうゼリー \*
- \* 梅干しごはん \*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(金)	豆乳プリン	プリン	10日(火)	蒸しパン	チーズ蒸しケーキ
12日(木)	梨ケーキ	梨のパウンドケーキ	18日(水)	りんごの甘煮	りんごカスタード-toast
20日(金)	トースト(パン)	ジャムサンド	24日(火)	お焼き	あんクリームクラッカー
27日(金)	野菜蒸しパン	お惣菜ケーキ			