



発行日 令和3年 9月 1日 下田部保育園

日が暮れるのも早くなり、少しずつ秋の気配が近づいてきましたね。しかし、もう少し残暑が続きそうですね。まだ気を抜かず、体調管理をしっかりとしていきましょう。そして、季節は「実りの秋」「食欲の秋」へと移り変わっていきます。9月10月11月と美味しい食材がたくさん旬を迎えます。

そこで今回は「美味しい食材の見分け方」をご紹介しますと思います。

是非、お子さんと一緒に選んでみてくださいね！

☆秋の美味しい食べ物☆

サンマ（秋刀魚）・・・「黒目の周りが透明で澄んでいる」

きのこ類・・・「カサがあまり開いていない」「軸がしまっている」「あまり汚れていない」

栗・・・「鬼皮が褐色でハリと光沢がある」「ふっくらと太っている」

さつまいも・・・「よく太っている」「ひげ根が少ない」「でこぼこが少ない」

りんご・・・「軸が太い」「皮が赤い」「ハリとツヤがある」

梨・・・「軸がしっかりとしている」「皮に色ムラがない」「お尻がふっくらとしていて広い」

柿・・・「ヘタと果実に隙間がない」「ヘタが実に張り付いている」

ぶどう・・・「粒の表面に白い粉がついている」

☆お月見を楽しみましょう☆

旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれます。日本では、お団子やお餅、すすき、里芋などをお供えして月を眺めます。

お月見には欠かせない「すすき」は、「秋の七草」にも数えられる野草で、別名「尾花」とも呼ばれています。白い穂が動物の尻尾に似ていることから、その名がついたそうです。たわわに実る稲穂を模して、月の神様を招く「依り代（神霊が依り憑くもの）」として供えられます。

また、すすきには魔除けの力があるといわれ、お月見で飾ったすすきを軒先に吊ると、一年間病気をしないという言い伝えもあります。

2021年の十五夜は「9月21日（火）」です☆

9月

こんだて表

13	さばの磯辺焼き きのこの煮びたし	6	鮭のごまマヨネーズ焼き ひじきとコーンの炒め物
27	みそ汁	月	みそ汁
月	ごはん	月	ごはん
14	きのこ入りポークカレーライス チーズと春雨のサラダ	7	鶏とぼろ丼 白菜のごま味噌和え
28	やさしいジュース	火	みそ汁 梨
火		火	21日☆お月見行事食☆
1	なすとポテトのミートグラタン 1日:春雨サラダ	8	
15	15日:フロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	22	大根とひき肉の中華炒め 長いものツナマヨ和え もやしと卵の中華スープ ごはん
29	鶏とぼろ丼 白菜のごま味噌和え	水	
水	みそ汁 梨	水	
2	カレーピラフ わかめと切干大根のサラダ	9	冷やしぶっかけラーメン ツナとチンゲン菜のごま和え
木	クリームスープ オレンジ	木	オレンジ ごはん
3	16日☆お弁当日☆ 30日☆お誕生日会☆	10	牛肉のトマト煮 キャベツとフロッコリーの青だしサラダ
17	鶏肉の照り焼き丼 野菜の浅漬け	24	コンソメスープ ロールパン
金	みそ汁	金	
4	ツナときのこのクリームスパゲティ ポイルサラダ	11	鮭とコーンのごはん 豚肉と野菜のスープ
18	ミルクパン	25	キャベツの練りゴマ和え フキゼリー
土	花型ミニゼリー	土	

- * 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(21日)☆

- *お月見風うどん*
- *筑前煮*
- *金時豆*
- *ゆかりごはん*

☆9月 お誕生日会メニュー☆

- *醤油ラーメン*
- *フロッコリーとキャベツのナムル*
- *若菜ごはん*
- *くだもの*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
1日(水)	やさいおにぎり	ためきおにぎり	7日(火)	蒸しパン	チーズ蒸しケーキ
10日(金)	ひじき入りおにぎり	梅ひじきおにぎり	15日(水)	しらすおにぎり	じゃことゆかりのおにぎり
16日(木)	梨のパンケーキ	梨のパウンドケーキ	22日(水)	おふトースト	おふラスク
24日(金)	小松菜おにぎり	小松菜とゴマのおにぎり	28日(火)	みたらしうどん	あんクリームクラッカー