



発行日 平成28年 9月 1日 下田部保育園

朝晩の風が涼しく感じられ、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、もう少し残暑が続くそうですので、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」

きのこと類・・・「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。

2016年の十五夜は「9月15日(木)」です☆



おいしいつばやき

先月の献立に「冬瓜のスープ」がありました。

朝の合同保育中を利用して、子どもたちに実物を見てもらう機会を作りました。

3回中、1回目と3回目に見てもらったのですが、1回目に冬瓜の名前と由来(昔は夏に採れた冬瓜を丸のまま保存し、冬にも食べられていた)を説明していたので、3回目に冬瓜を見せるとたくさん子どもたちが名前を覚えてくれていて、とても嬉しかったです!!!

6 26 月	豚汁うどん 八目豆 みかん缶 ごはん	5 月	和風マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 ごはん
13 27 火	さばの磯辺焼き きのこの煮びたし みそ汁 納豆 ごはん	6 20 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
28 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	7 21 水	さわらの味噌マヨネーズ焼き もやしのしらす和え すまし汁 ごはん
1 29 木	大根とひき肉の中華炒め もやしと卵のスープ オレンジ ごはん	30 金	鶏肉の照り焼き丼 白菜の浅漬け みそ汁 とうもろこし
2 16 金	鶏肉とパインのトマト煮 キャベツとフロッキーの青ドレサ コンソメスープ ごはん	9 23 金	鶏とぼろ丼 白菜のごま味噌和え すまし汁 フキゼリー
3 17 土	焼きビーフン きゅうりのたたき 中華スープ ごはん	10 24 土	ツナときのこのクリームスープスパゲ ポイルサラダ りんご 食パン

- * 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(14日)☆

- * 筑前煮 *
- * 金時豆 *
- * お月見風団子汁 *
- * ツナの十三穀米 *

☆8月 お誕生日会メニュー☆

- * オムライス風千キンライス *
- * ツナ入りグリーンサラダ *
- * コーンクリームスープ *
- * パイン缶&みかん缶 *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
7日(水)	フルーツゼリー	梅ジュースゼリー	8日(木)	梨のパンケーキ	梨のケーキ
13日(火)	きなこうどん	きなこ団子	16日(金)	トースト(パン)	シュガートースト
21日(水)	野菜ゼリー	フルーツ	27日(火)	トースト(パン)	ジャムサンド
29日(木)	野菜パンケーキ	お好み焼き風ケーキ			