



食育目標・・・旬の食材で季節を感じよう

<完了食>

管理栄養士 在家由布
米養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (金)	麦茶 クッキー	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の浅漬風、トマト 味噌汁、ぶどう	牛乳 水ゼリーフルーツソース ミニパン 野菜スープ	麦茶 おにぎり
2日 16日 (土)	麦茶 せんべい	肉味噌ガーリックチャーハン ナムル 豆腐とわかめのスープ バナナ	牛乳 しらすトースト 野菜スープ	麦茶 ヨーグルト せんべい
4日 (月) 29日 (金)	麦茶 ビスケット	きのこご飯 ツナ入り玉子焼き オクラとベーコンのソテー すまし汁、梨	牛乳 梅おにぎり 野菜スープ	麦茶 焼きそば
5日 (火)	麦茶 クラッカー	ご飯 たらフライタルソース ひじき入りサラダ 味噌汁、オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい 野菜スープ	麦茶 おにぎり
6日 20日 (水)	麦茶 バナナ	カレーライス フレンチサラダ 大根スープ 梨	牛乳 たい茶漬け	麦茶 焼きうどん
7日 21日 (木)	麦茶 せんべい	食パン 茄子のミートグラタン ピクルス風サラダ 白菜のジンジャースープ、オレンジ	牛乳 納豆チャーハン 野菜スープ	麦茶 トースト
8日 22日 (金)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鮭のムニエルバターじょうゆ 五色和え 味噌汁、バナナ	牛乳 ふかし芋(じゃがいも) 野菜スープ	麦茶 おにぎり
9日 30日 (土)	麦茶 クッキー	麦ごはん ホイコーロー しらすポテト わかめスープ、ぶどう	牛乳 ジャムとチーズのサンドイッチ 野菜スープ	麦茶 ヨーグルト せんべい
11日 25日 (月)	麦茶 ミニパン	麦ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ 味噌汁、バナナ	牛乳 おろしうどん 野菜スープ	麦茶 ビーフン
12日 26日 (火)	麦茶 ビスケット	三色丼 切干大根ときゅうりのサラダ 味噌汁 梨	牛乳 フルーツヨーグルト ウエハース 野菜スープ	麦茶 スバゲティ
13日 27日 (水)	麦茶 バナナ	麦ごはん さんまのかば焼き わかめとキャベツのサラダ 味噌汁、ぶどう	牛乳 しょうゆ焼きそば 野菜スープ	麦茶 おにぎり
14日 28日 (木)	麦茶 クッキー	麦ごはん のり佃煮 肉野菜炒め さつまいもの素揚げ 和風トマトスープ、バナナ	牛乳 卵ロールサンド 野菜スープ	麦茶 焼きうどん
19日 (火) 誕生日会	麦茶 クラッカー	からあげ丼 南瓜ソテー、ポイルブロッコリー コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 わかめ雑炊 クッキー	麦茶 チャーハン

食育だより

9月に入っても暑い日が多く、夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えていきましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいご飯と具たくさんのお味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットできますね。

秋は月が一番きれいに見える季節だと言われています。お月見のお供えでもあるさといもをはじめこれからたくさんのお食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑をのりきりましょう。

子ども達に少しでも食べ物の旬を知ってほしいので、クイズ形式にしてみました。家庭での会話で楽しみながら興味をもってもらえたらと思います。

～秋に美味しい食べ物の名前は？～

秋はおいしい旬の食材がたくさんあります。写真は秋が旬の食べ物です。名前をあててみましょう。



食べこよみ

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

