

# 9月の給食こんだて

〈目標〉いっしょに食べられる楽しさと、おいしさを知る子ども

<p>アルファ化米とは、炊いたり、蒸したりしたお米を、熱風で急速乾燥させたものです。おいしさはそのままに、洗米や湯水が不要で、通常のお米より早く簡単に調理することができます。</p>	<p>1(水) 防災給食 アルファ化米 チャーハン ツナあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ</p>	<p>2(木) みそカツ グリーンサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 カルシウムせんべい</p>	<p>3(金) さばのさっぱり煮 干草和え えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>4(土) 豚肉のしょうが焼き 華風あえ 豆腐のみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット</p>
<p>6(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンビスケット</p>	<p>7(火) サーモンの照り焼き 切干大根の炒め煮 わかめのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>8(水) ナポリタン イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 星たべよ</p>	<p>9(木) 焼き肉 ナムル だいこんのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 ミルクココア ハッピーターン</p>	<p>10(金) たらの野菜あんかけ おかかあえ もやしのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ</p>
<p>13(月) 鶏肉の ごまみそ焼き マカロニサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)</p>	<p>14(火) 白身魚フライ やさしいマヨあえ えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ビスコ(いちご)</p>	<p>15(水) 誕生会 豚丼 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 麦茶 プチケーキ</p>	<p>16(木) おにぎり day ハンバーグ ソースがけ ゆでやさしい なめこのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 じゃこ気分</p>	<p>17(金) ぼっかけの甘塩焼き にんじんのシリシリ おひたし わかめのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ</p>
<p>20(月) 敬老の日 サーモンの はちみつレモン醤油揚げ ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ</p>	<p>21(火) はちみつレモン醤油揚げ ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ</p>	<p>22(水) ロールパン 鶏のから揚げ イタリアンサラダ 麦とごぼうのシチュー フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白い風船</p>	<p>23(木) 秋分の日 つくねの照り焼き おひたし えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンビスケット</p>	<p>24(金) たらの みそマヨネーズ焼き きゅうりのあえもの もやしのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き</p>
<p>27(月) ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト 〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット</p>	<p>28(火) さばのみそ煮 和風サラダ すまし汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>29(水) 栗ごはん ほうれん草の あえもの いものこ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 カルシウムせんべい</p>	<p>30(木) つくねの照り焼き おひたし えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンビスケット</p>	<p>10/1(金) かじきまぐろの 竜田揚げ かみかみあえ わかめのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ビスコ</p>

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。  
 (🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます)  
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

# 給食だより

今年の夏は暑い日が続きましたが、9月に入り、残暑は厳しくても朝夕の風は秋の気配を感じるようになってきました。となると…秋のおいしい食べ物が楽しみです。横手産のりんごやぶどうなどの果物・新米・きのこ・里芋 etc. 地物の旬の食べ物は、おいしさも栄養価も満点!! たくさん食べて、元気に秋を楽しみましょう。

## さくら組・ピザづくりにチャレンジ!

7月30日、さくら組の夕涼み会が行われ、「ピザづくり」に挑戦しました。生地を伸ばして広げて、形を整えソースを塗ったら、農園のトマトやナスなどを思い思いにトッピング♪チーズをたくさん乗せてオーブンへ。10分焼けば…アツアツとろとろピザの出来上がり! みんなでおいしく、いただきました♡




野菜もおいしい!

自分で作ったピザ最高!

全員の写真を載せられなくってごめんざい m/m

## 家庭でできる簡単食育 「一緒に食べる」

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているとされています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。



## 旬の食材 りんご

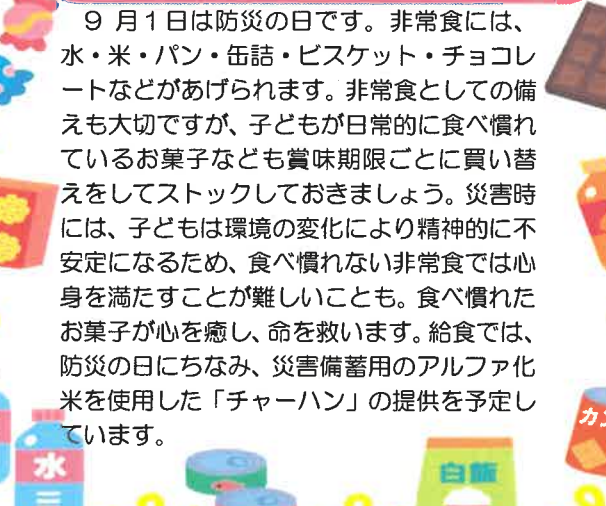
人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。お店に横手産のりんごも並び始めました。

今は早生ものですが、晩秋までいろいろな種類のりんごが収穫されます。あまーい密りんご、たくさん食べたいな♡



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。給食では、防災の日にちなみ、災害備用のアルファ化米を使用した「チャーハン」の提供を予定しています。



## 横手の郷土食 いものこ汁

横手市では「いものこ」と呼ばれる里芋。なかでも山内地域で栽培されている「山内いものこ」は、柔らかくとろけるような食感でおいしいのは広く知られています。鶏肉と山のきのこや野菜といものこを煮て、味噌や醤油で味付けする「いものこ汁」。各家庭ごとの味つけがあるかもしれませんね。秋のなべっこ遠足では、グループで材料を持ち寄り、秋の空気と一緒にいものこ汁を堪能しました(約半世紀も前!?) 秋の澄んだ空や友だちの顔も思い出されます。心も体も温まる郷土の味です。今月の給食で提供を予定しています。

おいしく作るので、お楽しみに…♡

