

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

2(月) 豚肉の塩だれ焼き おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ	3(火) さばのみそ煮 干草あえ すまし汁 フルーツ	4(水) ピザトースト イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ	5(木) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ	6(金) サーモンの照り焼き ひじきのサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	7(土) 鶏肉の ごまみそ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ																											
<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	<おやつ> 牛乳 源氏パイ																											
9(月) ユーリンチー 春雨サラダ わかめのみそ汁 フルーツ	10(火) たらの みそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ	11(水) 冷やしうどん かぼちゃコロッケ おひたし フルーツ	12(木) 焼き肉 ナムル なめこのみそ汁 フルーツ	13(金) さばのごま衣焼き にんじんシリシリ だいこんのみそ汁 フルーツ	14(土) 運動会																											
<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット	<おやつ> 牛乳 白い風船	<おやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)																												
16(月) 敬老の日	17(火) キーマカレー コールスロー サラダ フルーツ	18(水) チャーハン 華風あえ わかめスープ フルーツ	19(木) おにぎり day つくねの照り焼き ツナあえ えのきのみそ汁 フルーツ	20(金) サーモンの 寒こうじ焼き すき昆布炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ	21(土) 親子煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ																											
	<おやつ> 牛乳 手作りおやつ	<おやつ> 牛乳 塩せんべい	<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート																											
23(月) 振替休日	24(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが もやしのみそ汁 フルーツ	25(水) 誕生会 栗ごはん おかかあえ いものこ汁 フルーツ	26(木) 豚肉のしょうが焼き だいこんサラダ わかめのみそ汁 フルーツ	27(金) きゅうりのあえもの なめこのみそ汁 フルーツ	28(土) サーモンの レモンしょうゆ揚げ 和風サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ																											
	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	<おやつ> 牛乳 揚げ一番																											
30(月) チキンシチュー ゆでやさい フルーツ	10/1(火) さばのさっぱり煮 ごまあえ わかめのみそ汁 フルーツ	今月の平均栄養摂取量																														
<おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	<おやつ> 牛乳 白い風船	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> <th colspan="2">食塩相当量(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1~2歳児</td> <td>460</td> <td>463</td> <td>19.0</td> <td>18.6</td> <td>1.2</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児 (白米除く)</td> <td>390</td> <td>371</td> <td>20.5</td> <td>17.7</td> <td>1.4</td> <td>1.5</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)		基準	今月	基準	今月	基準	今月	1~2歳児	460	463	19.0	18.6	1.2	1.3	3歳以上児 (白米除く)	390	371	20.5	17.7	1.4	1.5
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)																											
	基準	今月	基準	今月	基準	今月																										
1~2歳児	460	463	19.0	18.6	1.2	1.3																										
3歳以上児 (白米除く)	390	371	20.5	17.7	1.4	1.5																										

★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)
 ※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします
 ※🟩は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません



給食だより

お盆も過ぎ、気がつけばもう9月ですが、まだまだこの暑さは続きそうな気配です。日本だけではなく世界各国から異常気象が伝えられています、このまま気候変動が続けばいったいどうなっていくのでしょうか。農作物、畜産物、魚介類など、いつも当たり前食べていたものが食べられなくなるかもしれません。食を守り、おいしいものをいつまでも味わっていただけるよう、フードロスを出さない、地産地消の推進など一人一人が地球のためにできることを考え努力していけば、きっと未来は変わっていきます。

納涼 さくら組 夏夕涼み会

ピザ作りに挑戦だ!!

7/26(金) 心配だった大雨も落ち着き一安心。さくら組の夕涼み会が行われ、みんなで恒例のピザ作りに挑戦しました。指先を使って生地を伸ばし、まあるく伸ばしたら(これがけっこうむずかしい)、ナス・トマト・スッキーニ・ピーマン etc...旬の夏野菜とチーズをたっぷりのせて完成!! さて、おいしく焼けるかな(ワクワク)

スチームコンベクションで10分おいしいピザが焼けました!!

フルーツもおいしそう♡

ピーマン食べられたよ

バクッ♡

今まで食べたピザで一番おいし!!

とってもおいしくできたよ!
おいしい笑顔がいっぱい♡

ピザ作り大成功

「防災の日」に備蓄の見直しを...

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。水やパックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。

ここ何年かの天気予報で「数十年に一度」、「観測史上1位」というワードをよく耳にします。テレビに映し出される災害現場の映像に愕然とすることも、本当に



に多くなりました。7月末の大雨では、国道が通行止めになり、他人事ではないということを実感しました。まずは、自分にも起こりうることを認識し、災害に備えましょう。

「寒いの秋」食物繊維をとろう!

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

- 水溶性食物繊維...海藻類、果物類、きのこ、りんご、しめじ、なめこ、など
- 不溶性食物繊維...穀類、豆類、野菜類、さつまいも、ごぼう、かぼちゃなど