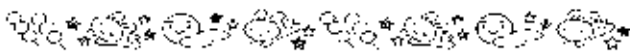


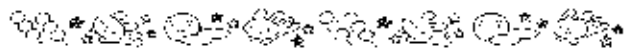
給食だより

令和4年9月1日 桜町こども園



9月に入り西の上では秋になりました。今年も残暑は厳しいですが、夏の涼れや日暮れのはやさ、秋の涼れを感じさせてくれます。秋は食欲が高まる時期ですが、夏の疲れの影響で体調を崩す心配もあります。毎日の食事で栄養バランスに気を付けて、十分な睡眠をとるようにしましょう。

園では運動会の練習がはじまっています。給食をたくさん食べて、こども達が元気に練習に取り組めるように体の中からサポートしていきたいと思っております。



食物繊維が豊富な きのこと



きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

冷蔵庫でうまみがアップ!!

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると、細胞内の水分が膨らんで、細胞壁がこわれるため、調理のさいに栄養分やうまみがとけます。調理をする時は、解冻せずに、凍ったまま使しましょう。



～ ぞら組 手作り味噌が出来たので試食をしました～



味噌が食べ頃となったので、厚揚げに味噌をつけて焼いて食べました。蒸りの味噌は、11月のクッキングで使いたいと思います。

9月の予定献立表

月	火	水	木	金	土	
～今年の十五夜は10日です～ 日本ではこの夜に月見団子をする習慣があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで昔から「ちぼんきね」の月として眺めていました。			1 当のコーンマヨ飯 肉と野菜の金平 トマト 味噌し汁	2 炒り豆腐 旬干大根キクラゲ キウイ みぞれ汁	3 五葉ピラフ みぞれ汁 パナナ	
5 鶏胸肉のコーンスロー 白菜のコンソメスープ	6 洋風かきたま汁 野菜のカルデス かえり パナナ	7 豆腐と豆 揚げ揚げ炒め ねばりの揚げ揚げ ぶどう みぞれ汁	8 当の和風漬物 つるり野菜炒め オレンジ みぞれ汁	9 中華風野菜炒め フナと豆腐のさっと煮 トマト 中華スープ	10 ちのこスバラグフィー ちのこ パナナ	
ヨーグルトムース	12 当の魚つゆ 中華風酢の物 焼き豆腐 みぞれ汁	13 星ゴマトースト 高菜のごま炒め 栗 コンソメスープ	14 煮込みドーナツ かじ玉 ひじき煮 さつまいもの煮みそ 中華スープ	15 ココアもち 当の和風漬物 豚肉煮 レタス みぞれ汁	16 お月見団子 しバーの甘芋煮 ひじきの酢の物 キウイ 味噌し汁	17 ちのこスバラグフィー ちのこ パナナ
シューシュー巻(煮-お家)	19 ～建物の日～ ちのこカレー マカロニキクラゲ パナナ	20 さつまいもスティック	21 4人ごせりー	22 オートミールクッキー 味噌豆腐 ひじきの野菜炒め ししこ 味噌し汁	23 ウィンナーロール ～秋分の日～	24 ちのこスバラグフィー ちのこ パナナ
26 ビジネス野菜炒め 高菜のおかか炒め 栗 味噌し汁	27 当の和風漬物 野菜のカルデス 人参の甘煮 みぞれ汁	28 フルーツヨーグルト(お家) 五葉フレークチキン ごまジャコキクラゲ トマト 味噌し汁	29 スイートパンプキン けんちん汁 旬野菜の煮物 パナナ	30 ★お誕生会★	おにぎり	
しらすおにぎり(お家)	4人ごスコーン	豆腐煮しパン	納豆ラスク			

※入賞の都合等により献立が変更になることがあります。ご了承ください。