

2026,9,1

9月号

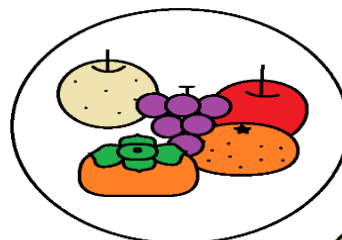


日中は暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。この時季は、一日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カ キ: 10月～12月



◎9月の給食予定◎

* 25日・・・誕生会です。手作りのハンバーガー、ハッシュポテト、コールスロー風サラダ、コンソメスープ、プチゼリーです。おやつはココアのカップケーキです。子ども達が喜んでくれると良いです♪

お月見メニューとしてうさぎのクッキー、新メニューの厚焼き玉子、久しぶりにエビシューマイも登場します。

『食欲の秋』しっかりたくさん食べて

「ごはんのおかわりちょうだい～」

という声を楽しみにしています♪

◎9月の平均値◎

	エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	529kcal	17.4g	20.4g	1.7g 未満	258mg

食べ
ごよみ

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。

食べ
ごよみ

秋のお彼岸

おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

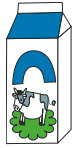
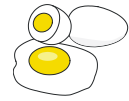
和食で育む、健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれています。これは、味覚センサーである「味蕾(みらい)」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やダシのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。

今月のオススメメニュー・・・**パンプディング(4人分)**

フランスパン 4切れ 卵 2個 砂糖 60g 牛乳 100cc バター 15g バニラエッセンス少量 レズン 20g

- ① フランスパンは2センチ角に切る。
- ② レズンは湯にひたして柔らかくしておく。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを入れて混ぜる。
- ④ 耐熱のカップなどにフランスパンを入れ、③の液をひたひたに入れる。その上に溶かしバターとレズンを散らす。
- ⑤ 170度のオーブンで約20分焼き色がつき、竹ぐしをさして何もついてこなければ出来上がり。中に火が通っていないと焼く。



食育の取り組み

ばら組 カニパンを作りました



柔らかいパン生地をこね
こね・・・ここからカニの
体、目を作ります♪



カニの形にしたら仕上げに
卵をぬりぬり・・・



毎日カニパン作りたい～と喜んでいました!!

★大きなスイカを見ました～★



子どもの顔よりも大きなスイカ、北海道産ですが
とても甘くて美味しかったです!

♪夏のお楽しみ、アイスが登場♪



1年に1度だけ、アイスが登場します(未満児さんはパイゼリーでした)。園のおやつで出るアイス。とても楽しみにしてくれていましたよ★☆◇

★ゆり組 とうもろこしむきをしました★



黄色い実