

9月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H27・9月

	月	火	水	木	金	土
昼食		1 7分づきごはん 団子汁 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物	2 7分づきごはん じゃが芋の味噌汁 五目豆・漬物 そうめんうりの酢物	3 7分づきごはん はすいもの味噌汁 魚の南蛮漬け 南瓜の煮物	4 ★梅じゃこごはん なすの味噌汁 南瓜のそぼろ煮 白和え・漬物	5 親子丼 なめこ汁 きゅうりの酢の物 漬物
午前のおやつ (もも、つくし組)		焼きじゃが	きゅうりスティック	冷しトマト	黒豆煮	ころころおむすび
午後のおやつ		季節の果物・煮干しせんべい	きな粉おむすび	炊き込みおこわむすび	焼きじゃが	茶むすび
昼食	7 7分づきごはん えのきの味噌汁 鶏の南蛮漬け 磯香和え	8 7分づきごはん そうめん汁 真砂揚げ・漬物 切干大根の煮物	9 7分づきごはん 豆腐のくずし汁 厚焼き卵 きゅうりとわかめの酢物	10 7分づきごはん 具だくさん汁 煮魚・漬物 納豆和え	11 わかめごはん 厚揚げの味噌汁 魚の照り焼き 南瓜の煮物	12 そぼろ丼 じゃが芋の味噌汁 野菜炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きじゃが	豆の甘煮	ころころおむすび
午後のおやつ	のりおむすび	いろいろ	梅ゼリー	ゆかりおむすび	かりかりせんべい	きな粉団子
昼食	14 7分づきごはん はすいもの味噌汁 肉豆腐・漬物 そうめんうりの酢の物	15 7分づきごはん わかめの味噌汁 魚の塩焼き ひじきと大豆の煮物	16 7分づきごはん じゃがいもの味噌汁 五目豆・漬物 そうめんうりの酢物	17 7分づきごはん はすいもの味噌汁 魚の南蛮漬け 南瓜の煮物	18 梅じゃこごはん なすの味噌汁 南瓜のそぼろ煮 白和え	19 親子丼 なめこ汁 きゅうりの酢の物 漬物
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	焼きじゃが	きゅうりスティック	冷やしトマト	黒豆煮	ころころおむすび
午後のおやつ	焼きおむすび	季節の果物・煮干しせんべい	きな粉おむすび	炊きこみおこわむすび	焼きじゃが	茶むすび
昼食	21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24 7分づきごはん 具だくさん味噌汁 なすのはさみ揚げ 納豆和え・漬物	25 わかめごはん 厚揚げの味噌汁 魚の照り焼き 南瓜の煮物	26 そぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 野菜炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)				焼きじゃが	豆の甘煮	ころころおむすび
午後のおやつ				ゆかり和え	かりかりせんべい	みたらし団子
昼食	28 7分づきごはん えのきの味噌汁 厚焼き卵 磯香和え・漬物	29 7分づきごはん そうめん汁 豆腐のあんかけ・漬物 切干大根の煮物	30 さつま芋ごはん 豆腐のくずし汁 さんまの塩焼き きゅうりとわかめの酢物	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>献立中の漬物は、もちろんすべて保育所の手作り漬物です。今月はきゅうり、ズッキーニ、夏大根などの漬物を作って提供する予定です。</p> </div>		
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	ころころおむすび	ころころおむすび			
午後のおやつ	のりおむすび	いろいろ	梅ゼリー			

★「お誕生会メニュー」

*都合により献立が変わる場合があります。

旬(9月)の食材

なす、きゅうり、ピーマン、すいか、ゴーヤ、あじうり、そうめんうり、南瓜、いか、さんま、梨、いちじく

《保育所のごはん》

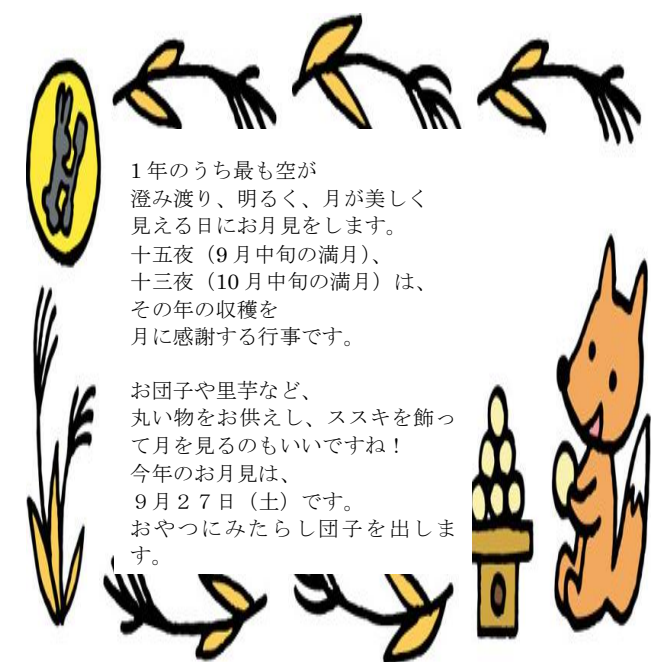
毎日のごはんは分づき米です。夏場は食べやすい7分づきにしています。保育所の精米機で使う都度精米しています。また、玄米ご飯も少量用意しています。プチプチした歯ごたえがあり、「プチプチご飯ちょうだい!!」と言って子どもたちも喜んで食べます。白米に比べて栄養価が高いので、おすすめです!

保育所では和食中心の食事を提供しています!夏場でも子どもたちはよく食べています。吉田保育所の給食には、ベーコン、ハム、ウィンナーなどの加工品、練り物製品は使わないよう気を付けています。これらの加工食品には、香りを付ける(香料)、色を付ける(着色料)、腐らないようにする(防腐剤)、甘みを付ける(甘味料)などの食品添加物が使われています。それらは身体にいいものではありませんし、それらの加工食品を使わなくても地元産の魚や肉、野菜で十分に料理ができます。食品を買う時には商品の裏面を見てどういうものが入っているのか見て確かめてみるのもいいですね!

8月の後半から朝晩が涼しくなりました。しかし、日は暑い日が続きそうです。体調がくずれやすくなりますので、しっかり食べて、しっかり寝ましょう!

8月18日に益田市保育研究会主催の講演会「いのちの食育」がありました。福岡県の高取保育園の主任保育士・松枝先生に食の取り組みについてお話をいただきました。吉田保育所は和食中心の食事ですが、高取保育園も30年以上前からその取組をしているそうです!よく噛むことを習慣づけるために、毎回の給食で1口目は100回噛む(お当番が1~100まで数えるそうです)こと等参考になることがたくさんありました。まだまだ伝えたいのですが、高取保育園の給食の取り組み「ゼロから始める玄米生活」と「子どもが育つ玄米和食」という本を購入していますので、ぜひ読んでみてください! (ホールの本棚にあります!)

高取保育園では様々な漬物を作っていますが、吉田保育所でも作っています!!そこで、9月12日(土)に美味しい懇談会を開催しますが、今回は「漬物を作ろう!」と思います。旬の食材を使った漬物をみんなで食べましょう!調理参加者には漬物をお持ち帰りしてもらいます。是非参加してくださいね♥



1年のうち最も空が澄み渡り、明るく、月が美しく見える日にお月見をします。十五夜(9月中旬の満月)、十三夜(10月中旬の満月)は、その年の収穫を月に感謝する行事です。

お団子や里芋など、丸い物をお供えし、ススキを飾って月を見るのもいいですね!今年のお月見は、9月27日(土)です。おやつにみたらし団子を出します。

おしらせ

保育所のホームページに毎日の給食、おやつ、離乳食の写真を掲載しています。子どもたちの食べている様子も載せることがありますのでチェックしてみてくださいね!