

# 9月いただきますだよ!

2020. 8. 31  
せんにしのおか

## 9月の食育テーマ

秋の食べ物について知ろう

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	火	・さかなのバターやき ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ピーチゼリー
2	水	・のやまやき ・ピーマンとじゃこのしょうゆいり ・ゆでやさい ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・ポップコーン
3	木	・ぎゅうにくのあまからに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
4	金	・エビチリ ・ちゅうかあえ ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
5	土	・とりにくのいなかに ・すのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・シュガートースト
6	日			
7	月	・にくみそどん ・キャベツのゆかりあえ ・ひやしトマト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
8	火	・さかなのごもくあんかけ ・じゃがいものオープンやき ・パイナップル	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・おちゃ ・レアヨーグルト
9	水	・とりにくのカレーやき ・やさいサラダ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
10	木	・やきさかな ・あおなとひじきのあえもの ・かぼちゃのそぼろに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・チョコクッキー
11	金	・ちゅうかどん ・ちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもむしばん	・スキムミルク ・マーラカオ
12	土	・いため豆腐 ・しらすとこまつなのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・フルーチェ
13	日			
14	月	・わかどりのねぎソースかけ ・じゃこサラダ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
15	火	・カレーのチーズパンこやき ・キャベツのおかかいため ・さつまいものグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・レモンラスク
16	水	・にくじゃが ・ささみのばいにくあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしばん	・スキムミルク ・みかんゼリー
17	木	・マーボーどん ・リャンパンサンデー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・もちもちパン
18	金	・さかなのさざれやき ・ケチャップいため ・あおりのポテト ・なし	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・チョコババロア
19	土	・いためビーフン ・きゅうりとだいごんのそくせきづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・シュガーパイ
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	・やきにく ・オレンジ ・かぼちゃのオープンやき	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・おちゃ ・カルピスポンチ
24	木	誕生日会 ・カレーピラフ ・コロッケ ・きのことなすのスパゲッティ ・ゆでキャベツ ・なし	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・パイナップルケーキ
25	金	・さかなのなんぶやき ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト
26	土	・やきそば ・すのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・アーモンドパイ
27	日			
28	月	・きせつのカレー ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしばん	・スキムミルク ・マドレーヌ
29	火	・さかなのみそやき ・かぼちゃのあまに ・なし	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・シスコークッキー
30	水	・レバーのごまみそあえ ・こふきいも ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンケーキ	・スキムミルク ・レモンゼリー

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

朝晩は涼しくなってきましたが日中はまだ暑さが残り、夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。十分な休息と水分補給、バランスの良い食事、旬の秋野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう。秋は“みのりの秋”ともいい、旬を迎える食べ物がたくさんあります。秋に食べるとおいしい旬の食べ物から栄養をもらって、秋の味覚を味わいましょう。

### 秋の旬の食べ物

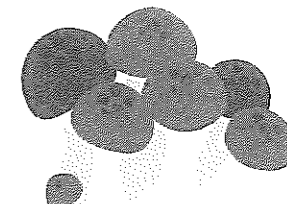
さんま…良質なたんぱく質を含み、脳の発達に良いとされるDHAを豊富に含みます。しかし今年は記録的不漁となっているため、お手頃な秋の味覚は高嶺の花になりそうです。

さつまいも…食物繊維・ビタミンCとEが豊富で、じっくり加熱することで甘味が増し、子どもたちにも人気です。

きのこ類…秋になると多くのきのこが旬を迎えます。きのこは体の疲労回復させるビタミンを多く含んでいます。9月のお誕生日会メニューでも登場します、たくさん食べて残暑を乗り越えましょう。

お米…秋に収穫を迎え、新米が出回ります。新米は水分を多く含み、ご飯はよりもちもちとしたやわらかい食感で炊き上がります。秋彼岸には新米で作ったおはぎをよく食べられます。

ご家庭でも秋に旬を迎える食材を使ったメニューを作ってみてください♪ 栄養士 野島由紀子



### せんにし やさいの園

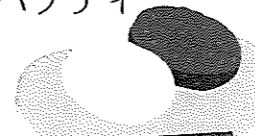
今年は梅雨が長くスイカは不作となり、給食であまり食べられませんでした。くじら組さんが植えたトマトはたくさん実りトマトサラダやトマトソースなどで、みんなで美味しく食べました。

畑では次の冬野菜の玉ねぎのため準備をしました。子どもたちと玉ねぎ植えに挑戦します。お楽しみに♪



### 9月誕生日メニュー

- カレーピラフ
- コロッケ
- きのことなすのトマトスパゲッティ
- ゆでキャベツ
- なし(梨)



### 「秋彼岸」がやってきます

秋分の日を中日として挟んだ7日間を「秋彼岸」と言います。おはぎやお団子などをお仏壇にお供えしたり、お線香をあげたり、お墓参りをする風習があります。秋彼岸でお供えするおはぎの作り方はとっても簡単なので、おうちで子どもたちとぜひ作ってみてください!

【簡単おはぎの付きり方】5人分

材料	作り方
・お米 1 合分	①まずはお米を炊きます。
・きな粉大 1	②炊けたごはんをたわら型に
・粒あん 250g	形を作ります。
・砂糖大 2	③40g ずつ程のあんをひらたく
・塩少々	つぶしたら、②にかぶせます。

あらかじめ混ぜておいた「きな粉・砂糖・塩」をお好みでふりかけても美味しいです。

野菜がたくさんはいたカレー味のピラフに、手作りのコロッケ、これから旬を迎える栄養たっぷりのきのことなすのトマトスパゲッティと、みずみずしく甘い梨といった洋食のメニューとなっています。お楽しみに♪