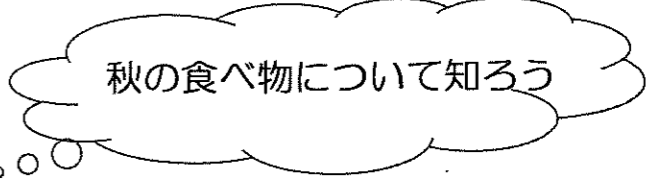


9月いただきますだよ!

2024. 08. 29
せんにしのおか

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、まだまだ暑い日々が続いています。熱中症予防のためにも、寝る前、朝起きたとき、遊びの前後などこまめに水分補給をとり、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、残暑を乗り越えましょう!



今月の食育のテーマは、「秋の食べ物について知ろう」です。食欲の秋ともいわれるこれからの季節にはたくさんの旬の食材があり、含まれる栄養素の量がぐっと増えます。栄養素を逃がさない調理法や保存方法を知って、子どもたちと秋の味覚を存分に楽しみたいですね!



- きのこ(えのき、しめじ、まいたけ)・・・糖質の代謝を助けるビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。きのこを冷凍してから加熱すると、酵素の作用が活発になりうま味成分が増え、長期保存できます。
- さつまいも・・・さつまいもに多く含まれている食物繊維には血中のコレステロール値を下げ便通改善にも効果的です。また、さつまいもの皮には食物繊維やビタミン類が含まれているため、よく洗い皮ごと調理することで栄養を逃がしにくくなります。

管理栄養士 青瀧千帆

簡単キッチン

つぶして混ぜよう! スイートポテト

材料(4個分)

- さつまいも・・・250g
- 砂糖・・・15g
- 牛乳・・・30g
- 卵黄・・・1/2個
- バター・・・15g

- ① さつまいもが柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①の皮をむいて、潰す。
- ③ バター、砂糖、牛乳を混ぜてよく練る。
- ④ ③を4等分にしてアルミカップに形成する。
- ⑤ 溶いた卵黄を表面に塗り、180度のオーブンで15分程度焼く。

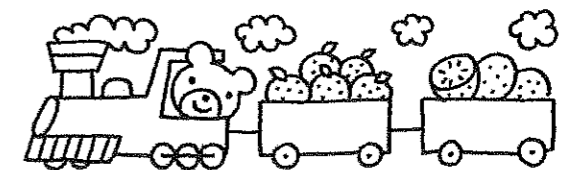
せんにし野菜の園

野菜の園では、秋の収穫時期に向けてさつまいもがのびのびと伸びています。さつまいもの収穫後には、子どもたちと一緒に玉ねぎの苗植えをします。その他にも、大根やレタスなどこれから季節に美味しくなる野菜たちを植える予定にしているの、楽しみにしててくださいね☆

☆9月のお誕生日会メニュー☆

- 秋のきのこピラフ
- チキンカツ
～タルタルソースかけ～
- 秋茄子のカレーパスタ
- キャロットラペ
- なし(0・1・2歳：ぶどう)

今月のお誕生日メニューは洋食です! 秋に旬を迎えるきのこのご飯に、食欲そそるカレーパスタ、みずみずしくて甘い、なし等が登場します。おたのしみに☆



※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。

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日			
2	月	・ぎゅうどん ・おひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
3	火	・しろみさかなとやさいのちゅうかふうあまずあん ・たんざくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト
4	水	・なすのにくみそどん ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・くろごまきなこクッキー
5	木 誕生日会	・あきのきのこピラフ ・チキンカツ～タルタルソースかけ～ ・あきナスのカレーパスタ ・キャロットラペ ・なし(0.1.2歳 ぶどう)	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・チョコレートケーキ(0.1.2歳 とうにゅうケーキ)
6	金	・さけのみじやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・グレープゼリー
7	土	・ハッシュドビーフ ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あおのりフライドポテト	・おちゃ ・シュガートースト
8	日			
9	月	・さかなのチーズやき ・こまつなとベーコンのソテー ・にんじんのグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・だいがくいも
10	火	・なすのマーボーどん ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・チーズパイ
11	水	・ひやしそうめん ・ちくわとやさいのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・フルーツポンチ
12	木	・キッシュ ・きのこほうれんそうのソテー ・かぼちゃのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・メロンパンふうトースト
13	金	・カレーのごもくあんかけ ・はるさめサラダ ・りんご(0.1.2歳 ぶどう)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マーマレードマフィン
14	土	・しおやきそば ・わふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・ブルーチェ
15	日			
16	月			
17	火	・おつきみカレー ・ピーマンのツナあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・おつきみふうスイーツポテト
18	水	・さばのしおやき ・なつとうあえ ・ごもくきんぴら ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ピーチゼリー
19	木	・ぶたにくのソースに ・キャロットグラッセ ・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・ポップコーン
20	金	・わふうハンバーグ ・さつまいものあまに ・こまつなのごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
21	土	・イカとやさいのカレーいため ・バナナ ・スティックきゅうり	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・きなこトースト
22	日			
23	月			
24	火	・さかなのさいきょうやき ・きりぼしだいこんのにつけ ・ブロッコリーのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・マーラカオ
25	水	・ぶたにくとさつまいものカレーに ・オニオンスープ ・バナナ ・ようふうサラダ	・ぎゅうにゅう ・コーンむしばん	・スキムミルク ・オレンジゼリー
26	木	・おやこどん ・ツナとトマトわふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・シュガーパイ
27	金	・エビチリ ・バナナ ・リャンパンサンスー ・むしかぼちゃ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・おちゃ ・ブルーベリーレアヨーグルトケーキ
28	土	・とうふのふくめに ・じゃこサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・あんまん
29	日			
30	月	・レバーチップ ・バナナ ・ナムル ・あおのりポテト	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・オートミールクッキー