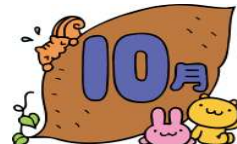




給食からのおたより



面川報徳保育園



朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。この時期、運動・健康づくりに最も適しています。外で元気に遊ばせることで子どもの食欲をわかせる意欲を育てましょう。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など食べ物が美味しい季節ですので、ご家庭でも旬の素材の味を楽しんでみて下さい。



十五夜



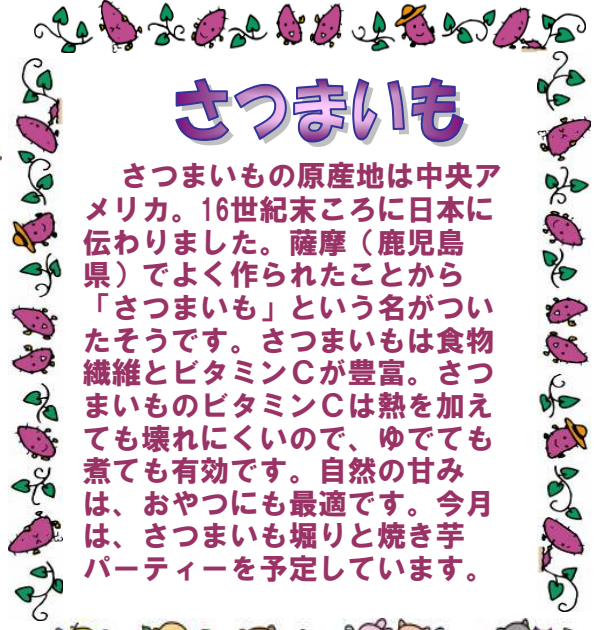
旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などいいます。

今年は、9月22日でした。保育園でもすすきを飾り、りんごやかぼちゃ、団子などをお供えしました。年長児には、お供えするだんごを丸めてもらいました。



さつまいも

さつまいもの原産地は中央アメリカ。16世紀末ころに日本に伝わりました。薩摩（鹿児島県）でよく作られたことから「さつまいも」という名がついたそうです。さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富。さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、ゆでても煮ても有効です。自然の甘みは、おやつにも最適です。今月は、さつまいも掘りと焼き芋パーティーを予定しています。



材料（子ども1人分）

- かじきまぐろ…40g
- みりん…3g
- しょうゆ…3g
- 油…1g
- 白いりごま…1g



ミニレシピ かじきの照り焼き

作り方

- ①みりん、しょうゆを合わせ、かじきを漬ける。
- ②油を敷いた天板に魚を並べ、ごまをふって180～200℃で20～30分焼く。

※生鮭やさわらでも美味しいです。お弁当のおかずにもむいています。



今月の給食目標

しっかり食べて
元気に運動しよう！



10月の予定

8日（金）誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

