



朝晩の暑さは少し和らぎましたが、まだまだ日中は暑い日が続いています。そんな中でも店頭を眺めてみると、「りんご」や「さつま芋」、「さんま」など秋の味覚が並び始めています。食欲の秋です。ごはんをしっかりと食べ、夏の疲れを癒しましょう。

☆食欲の秋！！秋に旬を迎える食べ物

秋は実りの季節です。子どもたちの食欲も少しずつ増してくる頃です。来るべき冬に備えて、身体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

○りんご…一年中出回っているりんごですが、旬は秋となり、これから収穫を迎えます。ペクチンを多く含み、整腸作用や排便効果があります。昔から「1日に1個のりんごは医者を選ばせる」のこともあります。



○さつま芋…主成分でんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く、便秘にも効果的です。30日(水)のおやつには「さつま芋の天ぷら」を提供します。



○さんま(秋刀魚)…秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPAを多く含みます。口先と尾が黄色くなっているものが脂のりの良い証拠です。



○新米…日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、生きる源です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。この頃の米不足も新米が出回ることで解消される見通しとなっています。



☆10月12日(土)は祖父母会です

10月12日(土)はきく組を対象とした祖父母会です。当日は福岡県の郷土料理をテーマに、柳川の特産品である「のり」を使用した昼食を準備します。献立は「かしわ飯、のり和え、のりのスープ」です。

☆10月31日(木)はハロウィンです

10月31日(木)は、ハロウィンです。古代ヨーロッパでは、収穫を祝うと同時に悪霊を追い払う祭りがありました。これが今のハロウィンに繋がっていきます。31日(木)のおやつには、カルピスゼリーの上にみかん缶でかぼちゃの形を作り、チョコペンでお顔を描いた「ハロウィンゼリー」を提供します。

☆9月17日(火)は十五夜の行事食でした

9月17日(火)は行事食で給食に「お月見カレー」と、おやつに「うさぎケーキ」「うさぎ寒天」を提供しました。おやつのおうさぎケーキは、見た目ですぐにうさぎとわかったようで「うさぎさんだ！かわいい」と人気でした。また、うさぎ寒天は、当日に人形劇があったことから「これはねずみだ！！」と思った子どももいたようです。10月には十三夜があります。十五夜は中国由来ですが、十三夜は日本発祥です。十三夜は十五夜について美しい月とされています。10月15日が十三夜です。ぜひお子さんと月を眺めてみてはいかがでしょうか。(写真右が十五夜の行事食の写真です。)

日(曜日)	お給食	おやつ
1(火)	魚のかばやき風・ビーフンサラダ・ニラ玉スープ	キャラメルポップコーン
○2(水)	カレーライス ・マカロニサラダ ・チーズ	フルーツ
3(木)	鶏肉の塩焼き・春雨サラダ・中華わかめスープ	ラスク
4(金)	白身魚のフライ・ほうれん草のいそ和え・すまし汁	お好み焼き
5(土)	パン・牛乳・豚肉のケチャップ炒め・コンソメスープ・フルーツ	おかし
○7(月)	魚のくんせい風・きゅうりとパインの酢の物・中華風コンソメスープ	水ようかん・フルーツ
○8(火)	厚揚げの中華煮・小松菜のナムル風・フルーツ	さくさくクッキー
9(水)	とうふハンバーグ・ツナサラダ・イタリアンスープ	かみなり揚げ
10(木)	煮魚 ・もやしのごま和え ・みそ汁	きなこサンド
○11(金)	じゃが芋のカレー炒め・切干大根のサラダ・もずくスープ	ヨーグルトアイス
12(土)	かしわ飯 ・のり和え ・のりのスープ	おかし
14(月)	スポーツの日	
○15(火)	肉じゃが・きゅうりとわかめの酢の物・フルーツ	カルピスチーズケーキ
16(水)	魚のオーロラソース焼き ・コーンとみかんのサラダ ・ミネストローネ	マヨネーズトースト
17(木)	ソースマヨチキン ・昆布和え ・春雨スープ	バナナケーキ
18(金)	親子遠足(はと・ゆり:焼き魚・かぼちゃの甘煮・すまし汁)	
19(土)	ラーメン・ブロッコリーおかか和え・フルーツ	おかし
○21(月)	チャプチェ・れんこんチップス・もずくのかきたま汁	マスカットゼリー
○22(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮・ひじきサラダ・ミニゼリー	フルーツ
23(水)	煮魚 ・ごま和え ・じゃが芋のみそ汁	かみなり揚げ
24(木)	豚丼 ・玉子サラダ ・すまし汁	さわやかレモン toast
25(金)	マヨネーズフィッシュ ・きゅうりともやしの昆布ナムル ・コンソメスープ	甘食
26(土)	焼きそば ・枝豆 ・粉ふき芋 ・フルーツ	おかし
○28(月)	クリームシチュー・スパゲティサラダ・ミニゼリー	ココアケーキ
○29(火)	麻婆豆腐 ・おかか和え ・チーズ	きなこバナナ
30(水)	ジャーマンオムレツ・ドレッシングサラダ・たまねぎスープ	さつま芋の天ぷら
○31(木)	焼き魚・切干大根の変わり和え・あおさのみそ汁	ハロウィンゼリー



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。

○の付いている日はスプーンをお願いします。