

Calendar table with columns: 日曜 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), and おやつ (Snack). Rows include dates from 1st to 30th with detailed menu and ingredient lists.

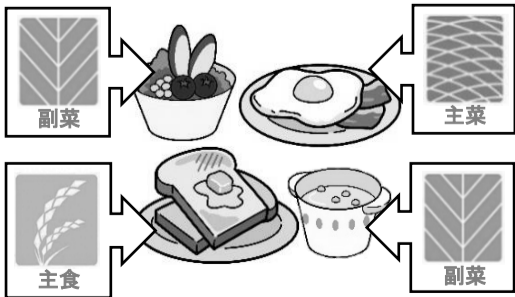
※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

食事をおいしく、バランスよく

多様な食品から身体に必要な栄養素をバランスよくとるコツは毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる食べること。

《バランスのとれた食事の例》



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

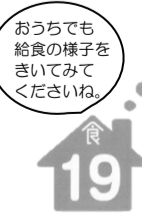
常備菜や野菜を冷凍して時短調理

仕事に育児、家事に忙しい日々の中、ご飯を用意するも大変です。時間があるときに常備菜をまとめて作っておき盛り付ければ1品になります。



今月の食育メニュー きのこご飯

秋に旬を迎える食材のひとつきのこがあります。19日の給食に登場するきのこご飯には5種類のきのこが入っています。



“おはぎ”と“ぼたもち”って違うの？

もち米とうるち米をあわせて炊いた（蒸した）ものを軽くつぶして丸めたものにあんこやきなこ、ごまなどをまぶしたものを“おはぎ”や“ぼたもち”と呼びますが、この2つは基本的には同じものです。



こどもクッキング

※状況によっては変更・中止をすることがあります。

Table with 3 columns: Date (5日, 25日), Activity Name (ジャムサンド, おはぎ), and Description (パンにジャムを塗って挟みます, おはぎをつくります).

※都合により献立を変更することがあります。