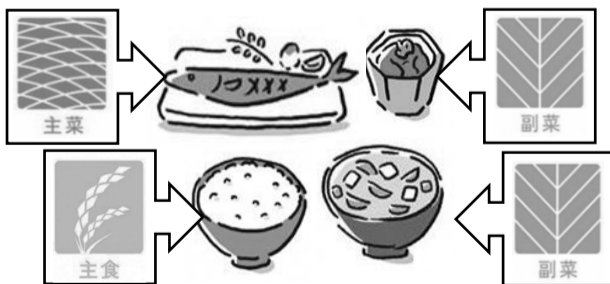


Calendar table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack). Rows include dates from 2月 to 30月 with detailed menu and ingredient lists.

※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

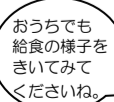
バランスのよい食事 ~ 「主食」「主菜」「副菜」をそろえよう~



主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

今月の食育メニュー きのご飯

秋に美味しい食材はいろいろですが、きのこもその一つです。19日のきのご飯はそんな秋の味覚満載です。何種類のきのこが入っているでしょうか。ぜひ当ててみてくださいね。



忙しい大人のための タイパ(お月見)を意識した栄養バランスの整え方



一人の時は手軽にタイパ

普段の食生活で不足しがちなものを惣菜やコンビニで補充を。商品を選ぶときは主食、主菜(サラダチキンやゆで卵)、副菜(野菜や豆類)の組み合わせを意識します。

ゆっくり休みたい時は

インスタントや冷凍食品でタイパ

『野菜たっぷり』『1日分の野菜がとれる』など、不足しやすい野菜を意識して購入を。野菜から食べることもおすすめです。

急いで帰ってきた時は買い置きでタイパ

忙しい日に自炊する時は冷凍野菜や缶詰を利用すると手軽です。長期間保存できるのでわざわざ買い物に行く手間もかかりません。

タイパでより充実した1日を



今月の地産地消食材 なす

秋のなすは皮が薄くて実が充実して美味しいと言われます。

4日は地元産の有機野菜のなすを、11日地元産のなすを使用する予定です。



9/17 十五夜(中秋の名月)

旧暦の8月15日の月を中秋の名月と呼び、お月様に月見団子やすすき、里芋を供え月を愛でる風習があります。これにちなみ給食では里芋の旨煮をいただきます。また、日進には「お月見泥棒」という風習があります。かつて子どもたちは月からの使者と考えられており、この日に限りお供えを盗むことが許されていました。現在では「お月見泥棒でーす」などと声をかけて各家を周り、お菓子をもらう風習として残っています。



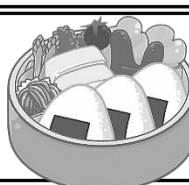
おはぎとぼたもちのいわれ

春分と秋分を中心とした前後7日間を彼岸といい、「おはぎ」もしくは「ぼたもち」を食べるならわしがあります。基本的には同じものですが、秋は小豆の粒が萩の花の咲き乱れるさまに似ているからおはぎ、春は牡丹の花に見立ててぼたもちと季節でこの2つを呼び分けるという説があります。



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 2 columns: Date, Activity. 18日: 菜めしおにぎり, おにぎりを握ります. 24日: おはぎ, おはぎをつくります.



お弁当の日が始まります【3~5歳児クラス】

お弁当の日には空のお弁当箱をお持ちください。今月は18日(水)に実施します。

※都合により献立を変更することがあります。