



# 給食だより

令和4年9月号  
あすなるこども園

まだまだ暑い日は続いていますが、朝・晩は少しずつ涼しさを感じられるようになってきました。この時期は気温差で体調を崩さないように、規則正しい生活を送りましょう。秋は「実りの秋」と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べて毎日を元気に過ごしましょう。

## 9月の給食目標

規則正しい生活リズム  
で丈夫な身体！

生活リズムとは・・・  
食事・運動・睡眠などの日課  
の事で日々の積み重ねで身に付  
きます



9月は晩夏から初秋にかけての季節  
の変わり目なので、夏野菜もまだたく  
さん出回ってます。特に「なす」はおいしくなりますが、以前のアンケートで苦手な野菜の上位だったので、汁物に入れたり揚げ物にしたりと色々工夫して取り入れてます。その他、きのこ類・里芋・レンコン・梨も旬を迎えます。

## ♡9月のお誕生会メニュー♡

- ・サーモンドリア・マカロニソテー・チップスサラダ
- ・バナナ・グレープフルーツ・ウイナースープ

おやつ ・ピザトースト・麦茶



★9月のおすすめメニュー★

## ～なすの風味漬け～



3歳以上児 1人分

なす	45g
にんにく	0.5g
根生姜	0.8g
あさつき	3g
揚げ油	適量
☆しょう油	3.5g
☆砂糖	1.5g
☆だし汁	3ml

作り方

- 1 にんにく・あさつきはみじん切りにします。根生姜はすりおろして生姜汁にします。
- 2 なすはへタを取り、縦2つに切り乱切りにし水にさらしてあく抜きします。
- 3 なべに1と☆の調味料を入れ軽く煮切ります。
- 4 2の水気を拭きとり、180℃程の油で色よく揚げます。
- 5 3の調味料に4が熱いうちに加えて味を含ませ出来上がりです。



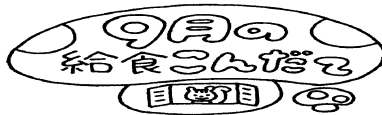
## ◇とうもろこしの皮むきをしました！◇



毎年皆が楽しみにしている「とうもろこしの皮むき」行ったクラスの様子をお伝えします。

- ひよこ組・・・先生が剥く様子に興味深々で見ました。剥いた物を手に持ち喜んだり食べたそうに「あーん！」とお口を開けたりしてました。
- ぱんだ組・・・1テーブルごとに1本でしました。1人で剥ける子が多く「次は自分の番」とやる気満々！食べる真似をしたり、ひげで遊んだりと楽しみました。
- こあら組・・・1人1本でしました。1枚ずつ上手に皮を剥き「虫がいた！」と発見をしたり、皮を自分の口にはりつけ「おひげだよー」と遊びました。
- りす組・・・1人1本でしました。早く剥けた子は、まだ剥けないお友だちに「手伝うよ」と進んでお手伝いをしてました。
- きりん組・・・1人2本でしました。全員手早く仕上げて枝の部分もほとんどの子が1人で折る事ができました。とてもきれいに仕上げてくださいました。

※うさぎ組は9月9日に行う予定です。お楽しみに♪



令和4年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with 10 columns: 日 (Day), 曜 (Day of Week), 10時 (10 AM), 昼食 (Lunch), 3時のおやつ (3 PM Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balances), カロリー (Calories), 蛋白質 (Protein), カロリー (Calories), 蛋白質 (Protein). Rows 1-15 and 17-30 contain menu items and nutritional data. Row 16 is a birthday party notice with illustrations of children's faces.