

# 給食だより

令和5年 9月号  
あすなるこども園

残暑が終わると少しずつ朝や夕方に秋の気配が感じられます。夏に冷たい物やクーラーで、冷やしすぎた体にダメージが来てしまうのも、今頃のようです。大人も子どもも体調管理に気を配り、元気に過ごせるといいですね。

## 9月の目標

朝・昼・晩。しっかり食べよう

9月は運動会の練習など外で体を動かす時間が増えます。疲れないように、しっかりごはんをたべましょう。



ハウス栽培や養殖などにより、お店には1年中たくさんの野菜や果物、魚が並べられています。それぞれに旬があり、旬を迎えたものは値段もお手頃でおいしく、栄養価も高くなります。9月の献立はなす・さつま芋・きのこ類・梨・鮭など旬の物を取り入れました。「食欲の秋」と言われるように秋の味覚をたくさん味わってほしいです。

## 9月の誕生日会メニュー

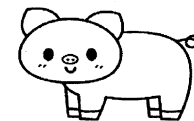


♡きのこごはん・ハンバーグステーキ・人参グラッセ  
ツナポテトサラダ・オレンジ・コンソメジュリエヌ

♡おやつ 豆腐ボール レモネード



## <9月のおすすめメニュー> ～ポークピカタ～



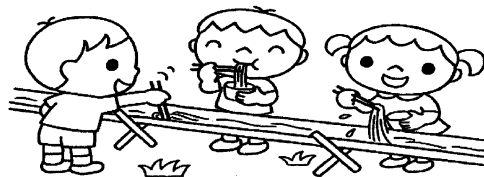
材料	3歳以上児2人分
	大人1人分
豚ロース肉	100g
小麦粉	適量
卵	1個
サラダ油	適量
☆ケチャップ	大さじ1
☆中農ソース	大さじ1
☆みりん	小さじ1/2

### 作り方

- 1 豚ロース肉に軽く塩・こしょう（分量外）で下味をつけます。
- 2 1の豚肉の両面に小麦粉をまぶします。卵をといておきます。
- 3 フライパンに油を敷き中火で温めたら、2の豚肉を溶き卵にくぐらせ、両面をきつね色になるまで焼きます。
- 4 3を食べやすい大きさに切り、☆を合わせたソースをかけて出来上がりです。

## <流しそうめん大会>

9月8日に「流しそうめん大会」を計画しています。青竹から流れてくるそうめんを上手にすくえるかな？楽しみですね！



## お野菜さわったよ

7月・8月で各クラスで「とうもろこしの皮むき」に挑戦しました。ひよこ組は先生が先生がむいた物を見て触って感触を楽しみ、ぱんだ組は各班で1本を皆で協力しむきました。こあら組・うさぎ組からは1人1本をしあげ、うさぎ組・きりん組は1人2本をむきました。大きいクラスお友だちは、片付けまでしっかりとできていました。とても頼もしい姿が見られました。



