

給食便り

こども園 いしはら

給食室 No.124

H28.9.27(火)

いっただきま〜す！
いただきます！

暑い夏が終わり、もうすぐみんなが楽しみにしている運動会ですね。夏が続いていたのが急に涼しくなり、一気に秋がやってきましたね。

園では、みんなで掘った大きなさつまいもで焼き芋大会や遠足、クッキングなど楽しい行事がいっぱいです。

子ども達にも秋を満喫してほしいと思っています。

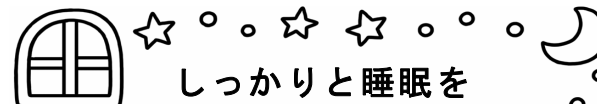
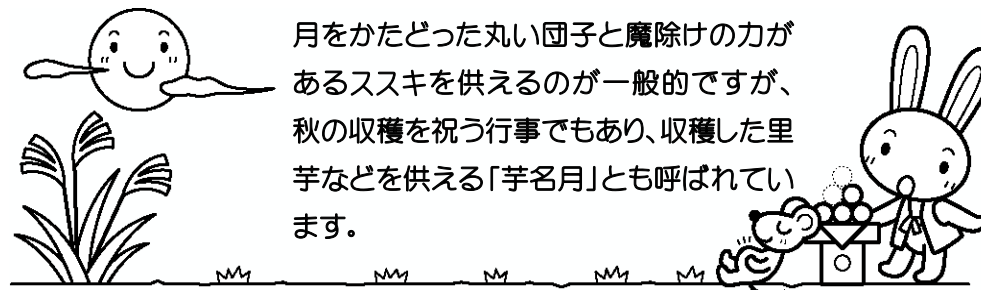
朝夕の気温差が激しいせいか体調を崩している子どもたちが増えているので気を付けて下さい。



9月15日は、十五夜です。

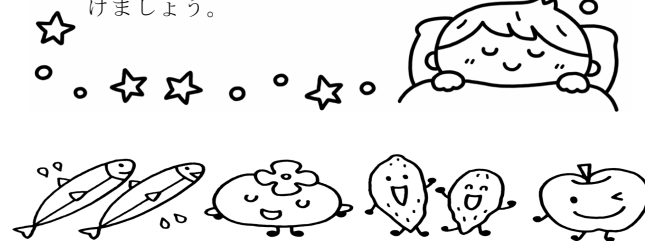
「中秋の名月」ともよばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見をします。

月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるススキを供えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫した里芋などを供える「芋名月」とも呼ばれています。



しっかりと睡眠を

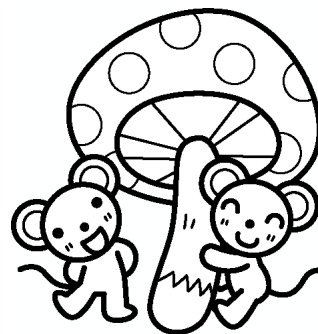
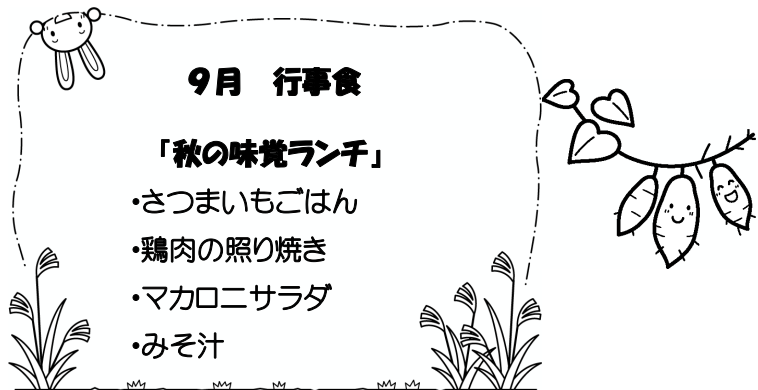
☆ 秋は気温もほどよいので過ごしやすく、屋外での活動も多くなります。しかし、季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。十分な栄養をとることはもちろん、しっかりと睡眠をとり、体を休めることも大切です。園の行事などがあった日は、とくに意識して早めに寝るように心がけましょう。



9月 行事食

「秋の味覚ランチ」

- ・さつまいもごはん
- ・鶏肉の照り焼き
- ・マカロニサラダ
- ・みそ汁



今月は秋に採れる美味しい食べ物をテーマにしました。こどもたちが石原農園で収穫した、たくさんのさつまいもをごはんに入れて、秋の味覚を味わう事ができました。みんな喜んで食べてくれました♪

食育クイズ

Q お米からできているのはどれ？

- ①ビーフン ②そうめん ③はるさめ

A 正解は①。中国発祥のビーフンは、うるち米(米粉)が原料です。日本でも、焼きビーフンなどにして、主食として食べられています。ちなみにそうめんは小麦粉、はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいもからとったでんぷんからできています。

