

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	2 30	冷やしうどん とり天 くだもの	おにぎり ごはん	うどん たまご かまぼこ ねぎ 天かす 平天 かつお節 しょう油 鶏ささみ てんぷら粉 青のり マヨネーズ カレー粉	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	9	焼きそば 豚汁 くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ニラ ソース 豚肉 さつまいも 豆腐 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ みそ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
火	3 17	和風ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトとたまごのスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ 豆腐 しょう油 かぼちゃ きゅうり 人参 レーズン チーズマヨネーズ トマト えのきだけ 玉ねぎ ベーコン たまご	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ	火	10 24	タンドリーチキン 切干サラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 わかめ 油揚げ 玉ねぎ みそ ねぎ	パン牛乳	菓子牛乳 小魚
水	4 18	きのこスパゲティ ラタトゥイユ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ しめじ しいたけ えのきだけ エリンギ ベーコン 玉ねぎ にんにく バター かぼちゃ トマト なす 玉ねぎ セロリ パプリカ オリーブオイル	パン牛乳	おにぎり牛乳	水	11 25	筑前煮 そうめんチャンブル くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 ごぼう 人参 里芋 しいたけ れんこん ちくわ そうめん 玉ねぎ ニラ ツナ 人参 コンソメ ごま油	ふかしいも牛乳	
木	5 19	さかなのみぞれ煮 海藻サラダ かきたま汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 片栗粉 油 大根 しょう油 キャベツ きゅうり わかめ ひじき かにかまぼこ ドレッシング たまご えのきだけ 玉ねぎ ねぎ	夕焼けごはん (人参 ちりめんじゃこ)	菓子牛乳 するめ	木	12 26	さかなのカレー風味揚げ はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 土しょうが カレー粉 片栗粉 油 マロニー きゅうり 人参 キャベツ ハム マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ	くりごはん (栗 ごま塩)	菓子牛乳 小魚
金	6	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬け キャベツ きゅうり ドレッシング	お月見だんご 牛乳 (白玉粉 上新粉 砂糖 豆富 きなこ 砂糖)		金	13 27	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ キャベツ 青菜 人参 ひじき かつお節 すりごま しょう油	ヨーグルト	アイスクリーム
土	7 21	パン 牛乳					土	14 28	パン 牛乳 うんどう会				
金	20	たんじょう会	きのこごはん ポテトサラダ	焼肉 すまし汁 くだもの			金	20	鶏肉 しめじ まいたけ しいたけ 人参 油揚げ いんげん 牛肉 玉ねぎ ピーマン たれ じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 花麩 かまぼこ みつば			プリン 牛乳	

お月見 2024年の「中秋の名月」は9月17日です

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。そのため「中秋の名月」は1年で最も美しい月と言われています。「中秋の名月」とは秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。「月」を鑑賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。

また、日本でも「芋名月」といって、里芋をお供える風習がありました。お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。忙しい毎日ですが、ちょっと空を見上げるのもいいかもしれませんね(・´) (´・)

お供え物

ススキ・・・秋の七草の1つでもある「ススキ」は悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

お団子・・・月に見立てたお団子をお供えることで、月に収穫の感謝を表します。十五夜では15個をピラミットのように積んでお供えます。

農作物・・・栗・枝豆・きぬかづき(蒸かして上を少しむいた里芋)など 収穫されたばかりの物をお供えます。



「ぼたもち」と「おはぎ」



「暑さ寒さも彼岸まで」春の彼岸は農作業始まる時期で、秋の彼岸は収穫の時期にあたります。よって、春には収穫をもたらす山の神を迎えるため「ぼたもち」を、秋には収穫を感謝して「おはぎ」を作ったといわれています。基本的に「おはぎ」と「ぼたもち」は同じものです。呼び方の違いはそれぞれの季節に咲く花からきています。春のお彼岸で食べる「ぼたもち」は春に咲く「牡丹(ぼたん)」から。秋のお彼岸に食べる「おはぎ」は、秋に花が咲く「萩(はぎ)」が由来です。

旬の食材 おもしろ雑学【梨】

梨は古くから世界中で親しまれ栽培されているくだものです。「日本梨」「中国梨」「洋梨」の3つに分類され、日本で一般的なものは「日本梨」。疲労回復に効く成分が多く含まれ、夏バテ解消に適した果物です。



食育クイズ

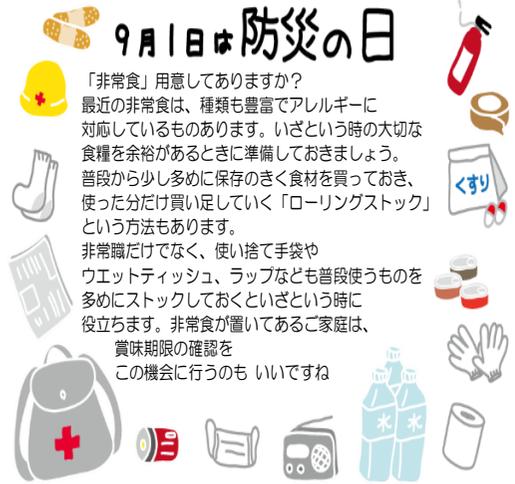
Q 卵黄の色で栄養価が変わる？

- ① 色が濃いとき ② 色が栄養価は高いとき
色が高いとき ① 色が高いとき ② 色が高いとき

A

① 卵黄の色は、鶏が食べるエサによって色が変わります。とうもろこし、パプリカなどを多く与えると濃い色の卵黄に。飼料米を食べさせると白っぽくなります。卵黄の色の濃淡で栄養価は変わりません。

9月1日は防災の日



「非常食」用意してありますか？
最近の非常食は、種類も豊富でアレルギーに対応しているものもあります。いざという時の大切な食糧を余裕があるときに準備しておきましょう。普段から少し多めに保存のきく食材を買っておき、使った分だけ買い足していく「ローリングストック」という方法もあります。非常食だけでなく、使い捨て手袋やウェットティッシュ、ラップなども普段使うものを多めにストックしておくといざという時に役立ちます。非常食が置いてあるご家庭は、賞味期限の確認をこの機会に行うのもいいですね