

にいざ



給食だより

令和7年 9月



©新城市 2010

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。台風などの気候の変化が大きい時季ですが、おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復させていきましょう。

お彼岸の「おはぎ」

秋分の日的前後3日、合計7日間は、秋のお彼岸(ひがん)です。おはぎ等をお供えてご先祖様を供養し、感謝を伝える行事です。春のお彼岸では、同じ食べ物ですが、「ぼたもち」に呼び名が変わります。



●献立紹介コーナー● 9月

3日・17日 野菜たっぷりすてきスープ

【栄養園ひまわり組リクエスト汁】

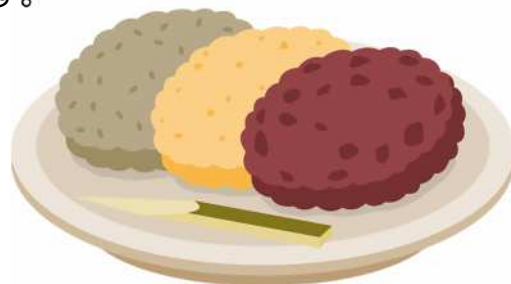
キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、ベーコン、わかめ入りの洋風スープです。献立名を考えてくれました！
たくさん食べてね！

4・18日 きのこサラダ

キャベツ、わかめ、えのき、しめじをゆでて流水でさまして水気を切り、酢、サラダ油、塩、しょうゆを混ぜたドレッシングで和えたサラダです！

お誕生会 鮭ちらし

秋が旬の焼鮭、いりたまご、きゅうり、白ごまを酢飯に混ぜた色鮮やかなちらし寿司です。



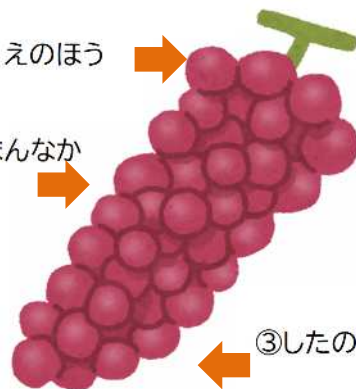
★★^{しょうくくいず}食育クイズ★★

ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどのあたりが一番甘いでしょう？

①うえのほう

②まんなか

③したのほう



市ホームページに、家庭で作りやすいようにアレンジした、保育園給食レシピを掲載しています。ご家庭でも作ってみてください
●9月掲載レシピ きのかうどん

窒息事故防止の観点から、大きい粒のぶどうは保育園給食では原則提供せず、出す場合は4等分にカットすることになっています。(ミニトマトも同じです)
御家庭でも4等分に切って事故防止に努めましょう。