



ひまわり保育園

給食だより



平成30年9月
管理栄養士



今年も猛暑続きの夏。まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。これから朝晩の気温差がありますが、夏の疲れが出てくる時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。

立秋



8月7日 立秋の献立

オクラとじゃこの混ぜご飯
すまし汁
鶏肉の味噌漬け焼き
ひじきと大根の和え物
立秋に入ったころは少し食欲も落ちてしまいがちなので、夏野菜や栄養価の高い食材を取り入れました。

今月の十二節気

【白露】はくろ:9月8日

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味です。空は高くなり、秋雲がたなびくようになり、本格的な秋の到来です。また、実りの秋を前に台風が心配な時期でもあります。

【秋分】しゅうぶん:9月23日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に日が短くなり、秋の夜長に向かいます。秋分の日には彼岸の中日で前後3日間を秋彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として国民の祝日になっています。



十五夜とは旧暦の8月15日(現在の新暦9月15日)前後に訪れる満月の日の事をそのように呼びます。

2018年の十五夜(中秋の名月)は、9月24日です。

「満ち欠けする月の様子」や「作物が月の満ち欠けとともに成長する」ことから、

★収穫

★ものごとの結実

★祖先とのつながり

を連想し、それぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。

保育園では9月24日が祝日のため、9月21日(金曜日)に十五夜にちなんだ献立を提供する予定です。



玄関に、上記の給食を、掲示していますが、先日『1. 2歳さんの給食はどんな感じですか』とご質問がありました。

ひまわり保育園では、食材の大きさや、柔らかさ、味付けもそれぞれ月齢に合わせて変えています。不安や疑問があれば給食室に声をかけてください。



以上児



未満児

8月20日

冷やしうどん
春巻き(1歳児:シュウマイ)
すいか

※1歳児は春巻きの皮がぱりぱりで食べにくい為、シュウマイに変更しました。



以上児



未満児

8月21日

ご飯
すまし汁
茄子とピーマンの味噌炒め
和風ポテトサラダ

※大きさ柔らかさ味付けを変えています。



以上児



未満児

8月21日おやつ

未満児さん:じゃが芋のみたらし団子
以上児さん:みたらし団子
※未満児はじゃが芋9割上新粉1割でじゃが芋メインの団子でした。

以上児は白玉粉、上新粉を使いモチモチの食感の団子でした。