



網干保育園 給食だより

令和5年 9月

☆おやつ ◎手作りおやつ

9月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 金	スキムヨーグルト	ムーンライト
2 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
4 月	ミレービスケット	◎おにぎり
5 火	ウエハース	ホームパイ
6 水	ミレービスケット	揚一番
7 木	ミレービスケット	せんべい
8 金	ウエハース	◎りんごケーキ
9 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
11 月	ミレービスケット	◎かぼちゃプリン
12 火	スキムヨーグルト	しっとりクッキー
13 水	スキムヨーグルト	◎スイートポテト
14 木	スキムヨーグルト	ハッピーターン
15 金	スキムヨーグルト	ビスコ
16 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
19 火	ミレービスケット	ばかうけ
20 水	ウエハース	◎じゃこトースト
21 木	スキムヨーグルト	◎肉まん
22 金	スキムヨーグルト	星たべよ
25 月	ウエハース	◎ケーキ
26 火	せんべい	マリー
27 水	ミレービスケット	せんべい
28 木	スキムヨーグルト	◎おふラスク
29 金	スキムヨーグルト	えびせんべい
30 土	ラムネ菓子	スティックチーズ

給食目標：暑さに負けない体をつくる

旬の食材：さけ さんま いか さつまいも
さといも かぼちゃ なす きのこと類
ぶどう なし

お月見のいわれ

旧暦の8月15日(今年は9月29日)の夜を、「十五夜」とよび、すすき、月見だんご、さといも、えだまめなどをお供えしてお月見をする習慣があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。



☆ 親子 de クッキング ☆

うさぎだんご (大人4人分)

【材料】

だんご粉 20g 砂糖 3g 水 16g
黒ごま 8粒 きな粉 1g 砂糖 1g

【作り方】

- ①市販のだんご粉に砂糖を加える。
 - ②①に水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
 - ③②を楕円形に丸める。
 - ④強火で20分蒸す。
 - ⑤黒ごまを目の位置につける。
 - ⑥金串の先を直火で熱して赤くなったら饅頭にあて耳の模様をつける。
(はさみで切込みをいれて、耳にしてもよい)
 - ⑦きな粉に砂糖を混ぜてだんごの下にひく。
- ※④の代わりに、③のあと熱湯でゆでて作ることもできます。



敬老の日に、おじいさんやおばあさんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



魚食のすすめ

保育所・こども園では魚を食べる機会を増やすために、魚を使った献立を週1回～2回取り入れるようにしています。ご家庭でも、魚には骨があることを子どもに知らせながら、食べる機会を増やしましょう。

骨付きの魚を食べることは箸を使う練習にもなります。

旬のさかな

秋刀魚

(さんま)



刀のような体の形から「秋刀魚」という字がついています。くちばしの先や尾びれの付け根が黄色っぽいものほど脂がのっています。

わたしのなまえ
知っているかな？