



9月給食だより

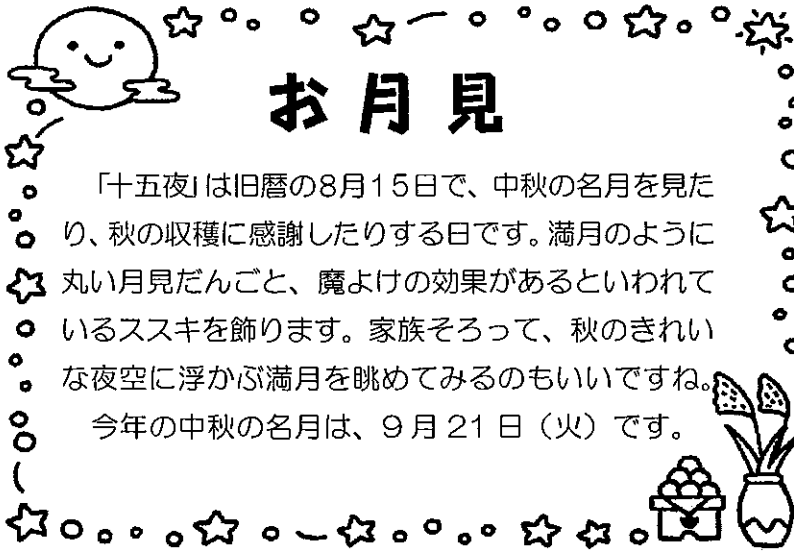
認定こども園 藤枝橘幼稚園

小規模保育所 Orange Egg

令和3年9月1日

日中は、暑い日が続いていますが、夜になると虫の鳴き声が聞かれるようになってきました。着実に季節は秋に進んでいるようです。

コロナウイルス感染拡大を受け2度目の緊急事態宣言が発令され、落ち着かない日々が続いています。保育所・幼稚園生活のなかで『みんなと一緒に食事をする』ということは、子ども達が健やかに成長していくためにはとても重要なことです。しかし今はままならないこととなってしまいました。一刻も早く「楽しくおしゃべりしながら食事をする」という元通りの生活を取り戻すためにも、できること(感染予防)を根気強くやっていくしかないのではと思います。



お月見

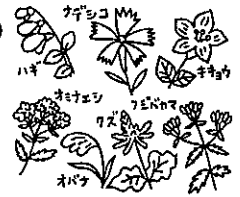
「十五夜」は旧暦の8月15日で、中秋の名月を見たり、秋の収穫に感謝したりする日です。満月のように丸い月見だんごと、魔よけの効果があるといわれているススキを飾ります。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。

今年の中秋の名月は、9月21日(火)です。

秋の七草、知っていますか？

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります。

- 萩 (はぎ)
- 薄 (すすぎ)
- 桔梗 (ききょう)
- 撫子 (なでしこ)
- 葛 (くず)
- 藤袴 (ふじばかま)
- 女郎花 (おみなえし)



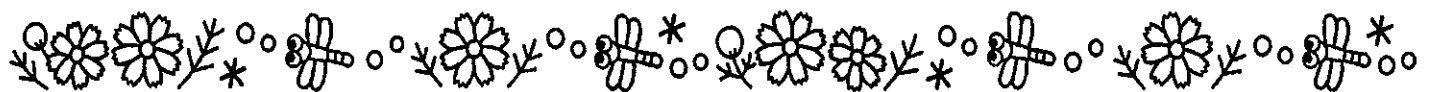
春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。

おすすめレシピ

子ども達がとても喜んで食べたメニューのひとつです。

【ガパオライス】 (幼児一人分)

材料		作り方
・赤ピーマン 5g	・中華だしの素 0.8g	①たまねぎ・パプリカ・ピーマン・しめじをみじん切りにしておく ②たまねぎを油でしっかりと炒めてからひき肉も炒めその後にパプリカ・ピーマン・しめじを炒めてから調味料で味つける
・バジル粉 0g(適宜)	・たまねぎ 20g	
・鶏ひき肉 15g	・砂糖 1.8g	
・ピーマン 3g	・しめじ 5.0g	
・油 0g(適宜)	・しょうゆ 3.6g	
・豚ひき肉 15g	・油 1.5g	



9月が旬の食べ物…カツオ・サンマ・アサリ・鮭・かぼちゃ・里芋・舞茸・銀杏・栗・梨・イチジク・ブドウなど

裏面に、旬の食材を使用したメニューには下線を引いてあります。