

石原かがやきこども園(一般)

2019年09月

Table with columns: 日曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 七分搦き米, じゃが芋のコンソメ煮, etc.

以上見の8割です

Table with columns: 日曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 七分搦き米, さばの塩焼き, etc.



すこやかだより

9月13日は十五夜です
十五夜は旧暦の8月15日にあたり、1年のうちで最も美しい満月とされます。この日はお月見をすると同時に秋の収穫を感謝する日でもあります。月見だんごや稲穂に見たてたすすきを生けたり、収穫されたばかりの里芋、ぶどう、梨などの果物をお供えます。

梨のおいしい季節です
高崎市でも、甘くておいしい梨がたくさん生産されています。梨は8月中旬から10月頃にかけておいしい季節です。種類によっては冬の寒い時期まで食べられるものもありますが今が旬です。梨は90%以上が水分で、果肉のざらざらした部分が腸を刺激し便秘の予防になります。また糖分が多いので、疲れたときに食べると疲労回復の効果もあります。

