



9月号

給食だより

石原かがやきこども園

給食 柴田泰子 春山千賀奈

夏の強い日差しの名残とともに暑さが続いています、日が落ちるのも少しずつ早くなり秋の気配を感じられるようになりました。まだまだ体調も崩しやすい時期ですが、バランスの取れた食事としっかり身体を休めて体調を崩さないように気をつけたいですね。

十五夜

秋は月がきれいに見える季節ですね。一年の中で一番空気が澄んで月がきれいに見える十五夜は特にきれいに見えます。今年の十五夜は9月13日です。

十五夜では、秋の収穫物やすすき、お月見団子を飾ります。すすきには、災いから農作物を守り来年の豊作を願う意味が込められています。また、お供えしたお月見団子は、体に摂りいれることにより、健康や幸せを得ることが出来ると言われてしています。是非ご家庭でもお月見を楽しんでくださいね！！



敬老会

9月12日は敬老会です。
10時のおやつに黒糖まんじゅうを出しますので楽しみにしててくださいね！

お月見給食

9月13日は十五夜にちなんで
給食にはお月見うどん、
おやつにはお月見団子が出ます。

HAPPY BIRTHDAY

お誕生日会メニュー

吹寄せご飯・鶏肉の竜田揚げ
切干大根とひじきのサラダ
お吸い物・ぶどう・ミニゼリー
《おやつ》
お誕生日パンケーキ・牛乳

今月のレシピ

～ 秋鮭のちゃんちゃ焼き ～

【材料 4人分】

鮭…60g×4切れ

塩…適量

キャベツ…1/4個

人参…1/3本

しめじ…1パック

バター…大さじ1

味噌…大さじ1

みりん…大さじ1

レモン汁…小さじ1

砂糖…小さじ1



- 1.オーブンを予熱しておく
- 2.鮭に塩をふっておく
- 3.キャベツ、人参は食べやすい大きさに切り、しめじは房を分けておく
- 4.鉄板またはアルミホイルにバターを乗せ、鮭、野菜の順に乗せる
- 5.調味料をかける
- 6.直火が当たらないようアルミホイルをかけて230度のオーブンで15分蒸し焼きにする



秋鮭のおいしい季節になりますね！じゃがいもや旬のきのこ類をたくさん入れてアレンジしてみてくださいね！