



『春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味』

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感ず始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしく栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。



9月1日は「防災の日」です

9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」となりました。ご家庭でも食材の備蓄や避難方法について確認しておきましょう。



お知らせ

☆☆お誕生会は**9日**です☆☆
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。



～食育活動～

30(火)・・・つき・もも・さくら組に
食育のお話
(三食食品群
あかのなかまについて)





	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食	1 松風焼き きつね和え きのこのすまし汁	2 芋のかき揚げ バンバンジー風 サラダ わかめスープ	3 きのこたっぷり クリームシチュー グリーンサラダ 果物	4 焼き魚 五目きんぴら 豆乳味噌汁	5 チキン南蛮 コールスロー 南瓜スープ	6 ポークチャップ ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 アップルパイ	牛乳 さつま芋クッキー	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳 果物	牛乳 みたらし団子	牛乳 お菓子
昼食	8 明太子クリーム スパゲッティ 人参しいしり 果物	9 ☆お誕生会☆ オムライス エビフライ・果物 さつま芋サラダ コンソメスープ	10 筑前煮 小松菜のごま和え 果物	11 ししゃもの カレーフリッター 野菜の梅肉和え もずくスープ	12 手羽元の煮こみ シルバーサラダ 村雲汁	13 他人煮 味噌マヨ和え 果物
おやつ	牛乳 アイスクリーム	牛乳 うさぎのカップケーキ	牛乳 ラスク	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 お菓子
昼食	15 	16 アジのレモン漬け 納豆の磯和え えのきのとろみスープ	17 牛肉とじゃが芋 のきんぴら煮 マーラータン 果物	18 さつま芋入り ひき肉カレー ヨーグルト和え ゆで卵	19 肉うどん 切干大根煮 果物	20 豚肉と厚揚げの 味噌煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ		牛乳 焼きおにぎり	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 チーズボール	牛乳 おはぎ	牛乳 お菓子
昼食	22 塩麴のチキンソテー マカロニサラダ オニオンスープ	23 	24 焼きそば フレーク和え 果物	25 ささみのチーズ 春巻き 南瓜サラダ コロコロスープ	26 鮭ときのこの キッシュ ハムマリネ さつま芋のポタージュ	27 チリコンカン ピーナッツ和え 果物
おやつ	牛乳 果物		牛乳 キャロットケーキ	牛乳 フロースンヨーグルト	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子
昼食	29 ポテトグラタン 人参サラダ ミネストローネ	30 魚の揚げ煮 さつま芋の白和え かきたま汁				
おやつ	牛乳 お麴のラスク	牛乳 果物				