

# 9月の給食だよ

## 防災のお話

らびと保育園には子ども達の3日分の食糧と水  
ベビーフードや液体ミルクなどが備蓄されています。

“肉じゃが” “カレー” “りんご缶” など子ども達が食べやすい  
物を備蓄し、毎年9月に実際食べる訓練を行っています。

## 防災(豆)知識

お鍋でごはんを炊いてみよう

米 1合(150g)  
水 240ml

- ① 大きい鍋に米と水をいれる
- ② 強火で7分を7~8分  
沸騰したら弱火で10分
- ③ 火を消したら蒸らして10分



ふきこぼれる場合は7分をズラして!

お弁当箱給食は

4(日)・15(金)

## 食育予定

### 11組

- ・秋の果物観察  
1(金) 梨、6(木) りんご、15(金) 柿

### そら組

- ・野菜スタンプ 9/9(木)
- ・お米洗い 14(木)
- ・お買い物 21(木)
- ・食材観察 26(火)



行事食

- ・お月見おぼけカレー
- ・じゃがバターフォン
- ・かぼちのヌーゴ



お月様  
かぼちフォン



新米の  
時期です

新米は水分が多く  
この時期ならではの特別な美味しさがあります。  
白米はもちろさんたんはく腹を足せば朝ごはん  
にカロッツァ!  
おにぎり、前日の味噌汁、ヨーグルト、果物で栄養  
バランスがバッチリです



お誕生日メニュー



くるまごはん  
唐あげ  
ポマージュサラダ  
かぼち味噌汁

おやつ  
乗っ物  
ケーキ

先月の人気メニューは  
「じゃが芋のじゃがらめ」  
「マーボー豆腐」  
「納豆和え」でした。

意外とハンバーグは好みが  
分かれやすいか、唐あげは  
いつか人気です。

「〇〇煮み」より「魚煮物、お味噌汁」  
とシンプルの方が食べやすいようです。