



# 給食だより

9月に入ってもまだ暑い日が続きます。

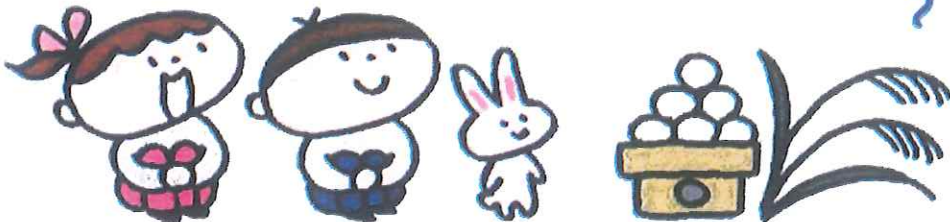
夏の疲れが出てくるこの時期は、バランスの良い食事とたっぷりの睡眠で体調を整えましょう！

## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」とも言います。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、お豆腐を入れると食べやすくなります。



爽やかな秋を迎えましょう!!



秋に美味しい食べ物とは??

鮭 } DHA・EPA・ビタミンDが豊富  
さば } ビタミンDはカルシウムの吸収を良くするので  
さんま } 子どもの骨や歯の発育を助けます。

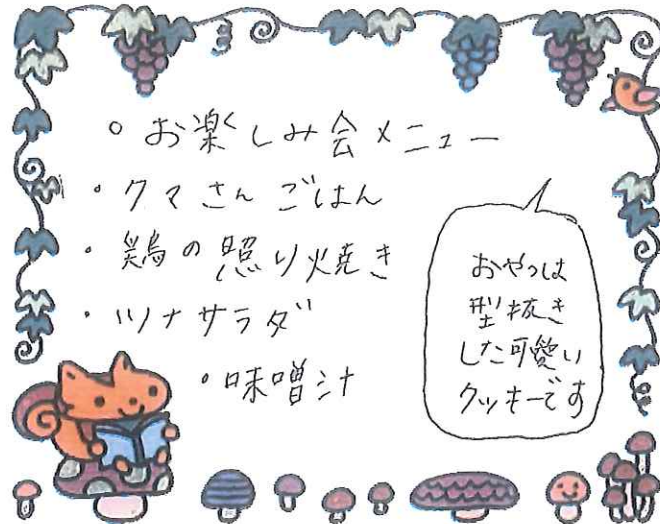
きのこ類 ... 低カロリーでビタミンや食物繊維が豊富  
(しめじ・椎茸・えのき・舞茸・なめこ・エリンギ)

いも類 ... カリウム・食物繊維が豊富



さつまいも → 非常に強くビタミンCが多い

里芋 → ムチン(ぬめり)が胃の粘膜の保護



- ・お楽しみ会メニュー
- ・クマさんごはん
- ・笑鳥の照り焼き
- ・ハナサラダ
- ・味噌汁

おやつは型抜きした可愛いクッキーです

今日のお弁当給食は  
9月3日(火)と  
9月27日(金)です。

