

# 9月給食だより



2019年9月 聖星保育園

暑さはまだまだ厳しいですが、暦の上では秋になりました。秋といえば食欲の秋・・・旬の食べ物が豊富な季節の到来です。給食にも旬の食材をできるだけ取り入れて、季節も味わってもらえるような献立にしていけたらと思います。よく食べて、よく遊んで、これからの季節も元気に過ごしましょう♪



## 9月18日(水)の献立より なすのナポリタン

なすの生産量は高知県が第1位です。米なす、長なす以外にも、京都の加茂なすや大阪の水なす、熊本のぼってんなす、セプラナスといった西洋の品種など、種類が豊富です。

### 材料 (大人・子ども各2人分)

なす 120g  
たまねぎ 80g  
ケチャップ 大さじ2  
コンソメ 少々  
粉チーズ 適量  
オリーブ油 適量

### 作り方

- ①なすは半月に切り、玉ねぎは長さを半分に薄く切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、  
①を炒める。
- ③ケチャップを加えて、色が茶色っぽくなるまで炒め、コンソメ、粉チーズで味を調える。

- 大人でも苦手な人が多いなすを、少しでも食べやすいようにケチャップ味にしています。ケチャップは焼くように炒めると味に深みが出ます。
- なすは皮をむくことで食べやすくなりますが、鮮やかな紫色をした皮にはアントシアニン系の色素が含まれ、目の疲労や視力回復、がんや高血圧などを予防するとされています。

### 今月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	500	18.9	13.6	206	2.4	176	0.26	0.34	22	1.7
1日の給与栄養量	1270	47.8	35.3	570	5.3	443	0.70	0.80	40	4.3
3歳未満児	445	17.1	12.8	231	2.1	168	0.23	0.35	19	1.4
1日の給与栄養量	920	34.4	25.6	420	4.6	370	0.50	0.54	36	3.4

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。

(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

## ○今月の行事食○



### 9月12日(木) 9月誕生会

昼食は、わかめごはん、スープ、チーズカツ、カリフラワーのオープン焼き、サニーレタスのサラダ、りんご、おやつは、はちみつバターケーキです。

### 9月13日(金) お月見メニュー

昼食はお月見カレーライス、厚揚げのサラダ、巨峰、おやつはうさぎパンです。

#### 【お月見】

お月見は、1年で最も美しい月とされる「中秋の名月」を鑑賞するだけでなく、「十五夜」とも呼ばれ、秋の収穫を祝い、五穀豊穡を感謝する日でもあります。お供え物にはお月見団子が有名ですが、十五夜は別名「芋名月」とも言われるので、里芋やさつま芋など、この時期に収穫された野菜や果物を一緒にお供えします。さらに、ぶどうなどのツルものを供え、月と人との繋がりが強くなり、縁起が良いと言われています。今年のお月見メニューはカレーライスにして、さつま芋を月、にんじんとオクラを星に見立てる予定です。お団子のような丸いものとしてサラダにお豆、果物に巨峰を使います。おやつは、お月さまにはお餅つきをしているうさぎというイメージでうさぎパンにしてみました。

### 9月25日(水) 秋のお彼岸

#### 【秋のお彼岸】

23日(日)の秋分の日と、前後3日間を合わせた1週間が秋のお彼岸になります。

#### 【おはぎ】

9月のお彼岸に食べる御萩(おはぎ)は、「萩」の花に見立てて、小ぶりの細長い俵型が特徴です。一方、春のお彼岸に食べる牡丹餅(ぼたもち)は、「牡丹」の花に見立てた丸形です。また、御萩は粒あんを使い、牡丹餅はこしあんを使って、もち米を包むという違いもあります。小豆は秋に収穫されるため、皮が柔らかいこの時期の小豆を使った御萩は、粒あんを使うことが多いようです。

#### • その他の行事について

9月1日(日) 防災の日

2日の献立には、災害時に役立つ缶詰や乾物を主菜や副菜に使っています。

9月9日(月) 重陽の節句

別名「栗の節句」とも言われるので、おやつに栗の甘露煮を使用しています。

9月16日(月) 敬老の日

17日の献立には、紅白の炒め物や花野菜、梅などを使ってお祝いを意識しています。

汁物に絹豆腐やわかめを使い、美しく年を重ねられますようにという意味を込めています。

#### • メニュー名について

9月24日(火) エスカベッシュ

地中海風料理で、フランス版の南蛮漬けのような料理のことです。



## 調理場からのお願い



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。