

9月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

七夕メニューを提供しました！

- ・七夕ちらし寿司
- ・天の川すまし汁
- ・短冊サラダ
- ・きらきらゼリー



まだまだ気温が高く暑い日が続いていますが、朝夕の風は涼しさも出てきて秋の気配が感じられるようになってきました。

夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。

夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう！



お月見ってなに？

お月見は明るく美しい月を眺めて楽しむ行事です。

十五夜とも呼ばれ、1年の中で最も明るく丸い満月を見ることが出来る日のことです。

お月見団子や栗、さつま芋などを食べて

その年の豊作を感謝する習慣もあります。

今年の十五夜は9月25日です。

給食ではお月見をイメージしたハンバーグや蒸しパンを提供予定です！

お楽しみに～☆

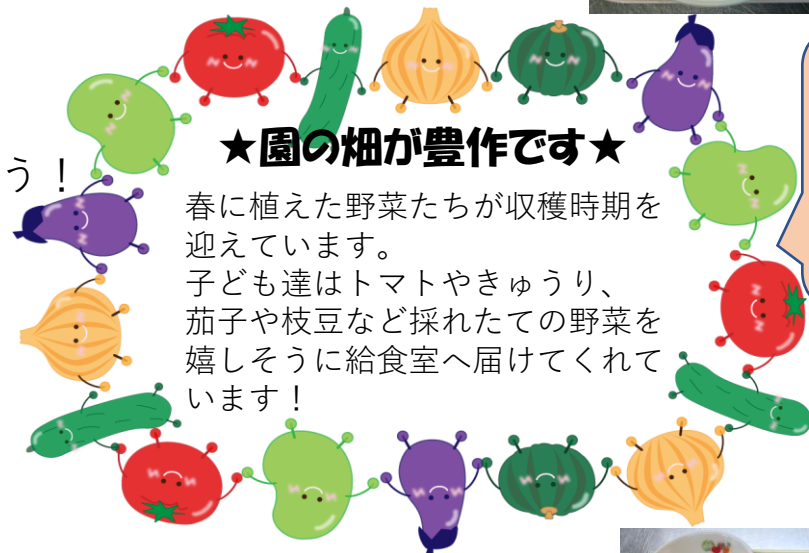


★園の畑が豊作です★

春に植えた野菜たちが収穫時期を迎えています。

子ども達はトマトやきゅうり、茄子や枝豆など採れたての野菜を嬉しそうに給食室へ届けてくれています！

野菜たちはそのまま切ったり、マヨ和えやナムルなどにして給食の時間に美味しく食べています★



給食の人気メニューご紹介



粉チーズの代わりにとろけるチーズを使っても◎
朝ごはんにもおすすめなおやつメニューです

◆カレーチーズトースト◆

＜材料＞（食パン1枚分）

食パン 1枚

★マヨネーズ 大さじ1

★カレー粉 小さじ1/4

★砂糖 小さじ1/3

★粉チーズ 小さじ1

ドライパセリ 少々

＜作り方＞

①★印の材料を混ぜる。

②食パンに①をぬり、オーブントースターで少し焦げ目がつくくらい焼く。

③食べやすい大きさにカットし（そのままでも◎）、お好みでドライパセリをふりかける。

