



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



“食欲の秋”と言われるように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。
自然の香りや味を感じながら、たくさん食べて残暑を乗り切りましょう！



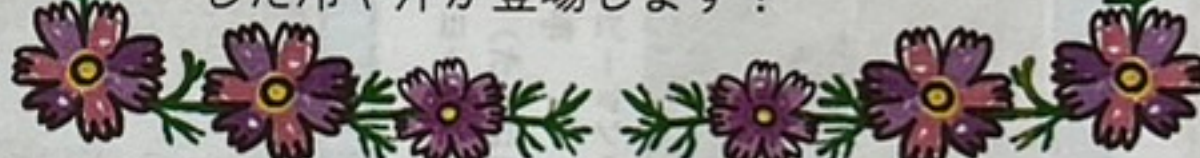
9月1日は何の日？

9月1日は「防災の日」です。
非常食には、水、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。
これ以外に、日常的に食べ慣れているお菓子やレトルト品も賞味期限ごとにローリングストックしておきましょう。
災害時、子どもは精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子が心身を満たしてくれます。



郷土料理 (宮崎県)

「チキン南蛮」は鶏肉に衣をつけて揚げた後、甘酢に絡めてタルタルソースをつけて食べる郷土料理です。
「冷や汁」は、アジやイワシを焼き、みそやすりごまと混ぜ、冷たい出汁にします。暑い宮崎で人気の定番料理です。
給食では、食べやすくツナ缶を使用した冷や汁が登場します！



今月の食育

さつまいも

食物繊維が豊富で、便秘予防が期待されるさつまいも。
ビタミンCはいも類のなかでもトップクラス！
今月の食育では、紙しばいを読み、ペープサートを使ってクイズをし、
たくさんさつまいもについて勉強しよう！



今年の十五夜は9月17日(火)
「中秋の名月」とも呼びます。月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるススキを供えるのが一般的です。
お天気が良ければお子さんと月見を楽しんでみてください😊

