9がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児
1 15	金	魚のカレーパン粉焼き ゴーヤチャンプル サニーレタス・ミニトマト	牛乳 手作りかるかん	牛乳 ご飯	8 27	金 水	ミンチカツ・千切りキャベツ 南瓜とブロッコリーの白和え みかん・きのこ汁	スキムミルク おにぎり	牛乳 ご飯
2 16	土	冷やしソーメン みかん	お茶 クリームパン	牛乳	9 30	土	きのこスパゲッティ バナナ	お茶 バターロールパン	牛乳
4 25	月	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク 卵ロールサンド	牛乳 ご飯	11	月	魚の照り焼き 厚揚げと野菜の揚げ浸し サラダ菜・ミニトマト	スキムミルク フルーツの 盛り合わせ	牛乳 ご飯
5 19	火	じゃがいものうま煮 ほうれん草のナムル サニーレタス・ミニトマト	牛乳 チジミ	牛乳 ご飯	12 26	火	豚肉と根菜の煮物 胡瓜のレモン和え サラダ菜・甘夏缶	牛乳 じゃこトースト	牛乳 ご飯
6 29	水 金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ トマト・サラダ菜	スキムミルク バナナ お月見団子	牛乳 ご飯	14 28	木	ほうれん草のキッシュ 千切り大根サラダ サラダ菜・ミニトマト・巨峰	牛乳 おからの パウンドケーキ	お茶 ご飯
7 21	木	中華丼 胡瓜と大根の浅漬け 中華スープ・ぶどう	牛乳 さつまいもの ガレット	お茶 ご飯	20	水	魚の煮付け・南瓜サラダ 小松菜の味噌汁・みかん ミニトマト・サニーレタス	スキムミルク 昆布おにぎり	牛乳 ご飯
22	金	お誕生会 焼き豚チャーハン　海老フライ　フライドポテト　ブロッコリー レタスと人参の千切りサラダ　ミニトマト　ぶどう　豆腐のすまし汁						ヨーグルト バナナ	お茶

弁当の日・・・13日

９月に入り、虫の音と共に秋が近づいてきました。子供たちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理には気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

９月は、健康増進普及月間・食生活改善普及運動

宮崎県民は、塩分を摂りすぎています。美味しくへらしお「減塩」１日マイナス２ｇ。目標は、現在の摂取量から-2ｇ。だし、柑橘類、香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩できることからはじめよう！健康づくりのための生活習慣改善！

非常食の備えはできていますか？

９月１日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよい物

飲料水（1人1日3L×3日分）
・3日分の非常食・医療薬・懐中電灯・携帯ラジオ
・予備の電池・カセットコンロ
ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書
通帳・印鑑・保健証　他）

月見の由来　月見団子の作り方

旧暦８月１５日前後の満月を十五夜と言い、ススキを飾り、月見団子やお酒を備えて月を愛でる風習があります。

上新粉１５０gにぬるま湯１２０mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら、１５等分し、丸める。

たっぷりの湯で茹で、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。