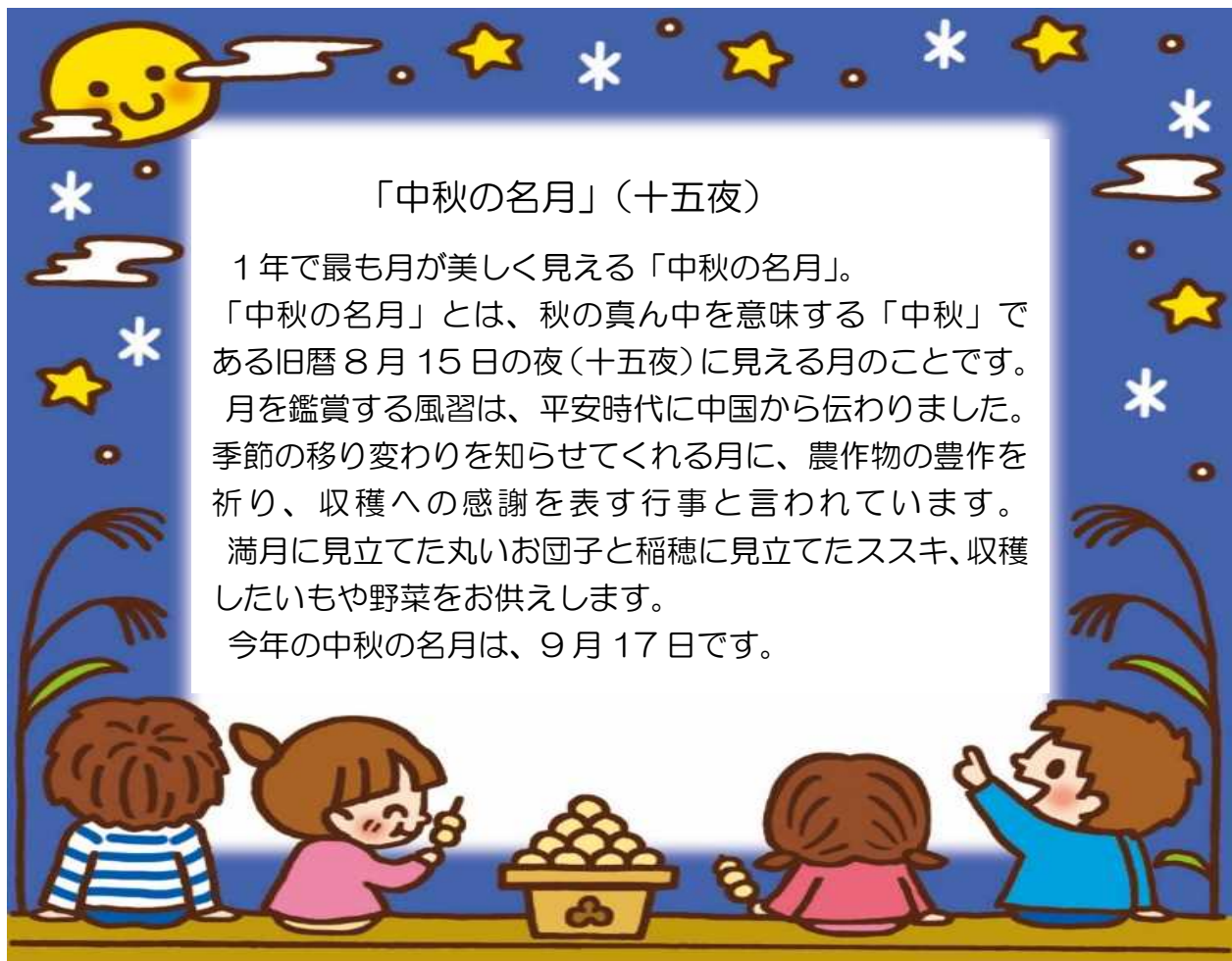


19日は食育の日



「中秋の名月」(十五夜)

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」。

「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日の夜(十五夜)に見える月のことです。月を鑑賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事と言われています。

満月に見立てた丸いお団子と稲穂に見立てたすすき、収穫したいもや野菜をお供えします。

今年の中秋の名月は、9月17日です。

○お彼岸

秋のお彼岸は秋分の日をはさんだ前後3日、合計7日間のことをさします。

令和6年は、9月19日から25日です。この期間に先祖の霊を敬い墓参りをし、おはぎなどを供え、家族でもいただきます。

保育園のおやつでは、25日に「二色おはぎ」をいただきます。



○今月の食材は、かぼちゃ

夏から秋に収穫されるかぼちゃですが、切らなければ長期で保存できます。日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種がありますが、甘味が強くホクホクとした西洋かぼちゃが、生産の主流になっています。栄養価はとて高く、滋養強壮や風邪予防にと冬至に食べる習慣があるのも納得できます。食物繊維が多いので腸を健康に保ち免疫力アップにもなります。

9月の食事のおたより

非常食の準備してますか？



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、この時期に多い台風への心構えという意味を含めて制定されました。

水やレトルトカレー、アルファ化米等非常食の備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは精神的に不安定になるため食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも考えられます。食べ慣れたお菓子が心を癒します。

※横須賀市ホームページ「非常用持ち出し品・非常用備蓄品の準備」も参考にご覧ください。



今週のレシピ

さんまのかば焼き

材料（1人分）

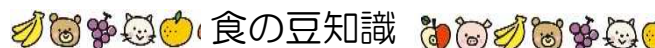
さんま 1/2尾 でんぷん 4g 揚げ油 5g
砂糖 5g しょうゆ 5g

作り方

- ① 三枚に開いたさんまは、半分に切ってでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ② 砂糖、しょうゆでたれをつくり、①をくぐらせる。揚げたての熱いうちにたれをしみ込ませる。

※さんまは、揚げる前に骨の確認をする。

公立保育園等では、9月24日の給食でいただきます。



食の豆知識

しいたけは、生でそのまま食べるより、わずか1時間程度、天日干しをするとビタミンDが増えます。
ビタミンDは、カルシウムの吸収を促し免疫力の強化に効果があるとされています。



今月の食材クイズ

じゃがいもは植物のどの部分でしょうか？
A 根 B 花 C 茎
春と秋に旬を迎えるじゃがいも。
土の中にできるので、根が変化するとおぼろげですが、土の中の茎の先端が膨らみ、じゃがいもになります。

(C 茎)



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.8 1.6
昼食+おやつ

日 曜	昼 食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
2 月	とりそぼろご飯(アルファ米、とりそぼろ缶、にんじん、ホールコーン缶、グリーンピース、油) 豚汁(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐) ヨーグルト80	アップルジュース(アップルジュース(非常食)) クラッカー(スナッククラッカー) せんべい(せんべい)	609	18.4	12.3	1.7
3 火	ご飯(米) 鯖のケチャップあえ(さば、でんぶん、揚げ油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、水) ゆでキャベツ(キャベツ) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク マーブルクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	572	21.7	15.7	1.1
4 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク さつまいものようかん(さつまいも、砂糖、水、寒天)	639	19.1	15.4	2.3
5 木	ご飯(米) ポークピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、でんぶん、油、バター、ケチャップ) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、油揚げ)	ミルク ママレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、ママレード)	643	24.6	18.7	2.0
6 金	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	589	22.7	17.6	2.4
7 土	冷やし中華(中華生めん、油、焼き豚、もやし、きゅうり、にんじん、卵、塩、砂糖、しょうゆ、酢、中華スープの素、水)	お茶 お菓子	220	10.1	3.9	2.5
9 月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぶん、グリーンピース) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク 杏仁豆腐(かんてん(粉)、水、牛乳、砂糖、みかん缶(液汁)、みかん缶、パイン缶) せんべい(せんべい)	551	20.2	11.4	1.7
10 火	ご飯(米) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぶん、ほうれんそう、スープの素、水、ラード)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	586	29.2	15.3	1.6
11 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 発酵乳	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	658	24.9	11.3	1.6
12 木	ご飯(米) チキンチーズハンバーグ(鶏ひき肉、パン粉、牛乳、卵、たまねぎ、えのきたけ、塩、こしょう、油、チーズ、ケチャップ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) わかめとたまごのスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、卵、塩、こしょう)	ミルク デザートムース(牛乳、もも缶) せんべい(せんべい)	555	25.0	14.4	1.4
13 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ジャーマンポテト風(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、塩、こしょう、パセリ) なすのためき汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	600	24.2	18.1	2.5
14 土	五目そうめん(干しそうめん、鶏ささ身、酒、きゅうり、卵、みかん缶、だしの素、しょうゆ、みりん、砂糖、水)	お茶 お菓子	232	10.6	2.2	2.9
17 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) けんちん汁(豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、塩、だしの素)	ミルク 月見まんじゅう(あずき(乾)、砂糖、塩、水、小麦粉、ベーキングパウダー)	600	30.2	10.9	1.4
18 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 缶みかん(みかん缶)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	587	17.0	14.6	1.8
19 木	ケチャップご飯(米、豚ひき肉、たまねぎ、グリーンピース、バター、ケチャップ) ひれかつ(豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 千切り野菜のスープ(たまねぎ、にんじん、パセリ粉、スープの素、塩、こしょう) みかんゼリー(みかんゼリー)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム)	652	22.9	21.6	1.4
20 金	ご飯(米) 揚げワントンのくずあんかけ(ワントンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸割り) みそ汁(えのきたけ、豆腐、長ねぎ)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	566	22.0	16.4	2.4
21 土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぶん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
24 火	ご飯(米) さんまのかば焼き(さんま、でんぶん、揚げ油、砂糖、しょうゆ) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) みそ汁(なす、たまねぎ)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	635	18.7	19.9	2.4
25 水	わかめご飯(米、わかめごはんの素) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) 菜の花あえ(きゅうり、キャベツ、卵、砂糖、塩、酢、油、しょうゆ) 乳酸菌飲料	ミルク 二色おはぎ(もち米、うるち米、あずき(乾)、砂糖、塩、きな粉)	703	24.7	12.6	0.9
26 木	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん) ひじき入り炒めなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク フレンチトースト(いちごジャム)(食パン、牛乳、卵、砂糖、バター、いちごジャム)	577	20.4	15.5	1.8
27 金	ご飯(米) チキンカレーソテー(鶏肉(もも)、カレー粉、塩、こしょう、油) ほうれん草ともやしのごまあえ(ほうれんそう、もやし、ごま、しょうゆ) じゃがいものポタージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バニラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	538	23.2	14.3	0.9
28 土	スパゲティナポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
30 月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) さつまいものレモン煮(さつまいも、レモン、砂糖、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク ロールサンド(食パン、バター、ウイナー、油)	656	22.1	22.8	2.4