

# 9月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ラスク (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	オレンジゼリー (牛乳)	マフィン (牛乳)	かぼちゃクッキー (牛乳)
9	10	11	12	13
焼きいも (牛乳)	たこ焼き (牛乳)	どら焼き (牛乳)	お焼き (牛乳)	お月見団子 (牛乳)
16	17	18	19	20
お休み	おにぎり (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	☆だがしやさん☆ (牛乳)	スイートポテト (牛乳)
23	24	25	26	27
お休み	わらび餅 (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	おやゆび姫サンド (牛乳)	さつま芋ブリッツ (牛乳)
30				
ピザ (牛乳)				

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。



～旬を伝えよう～

今月の献立には、きのこ類・鯖・ナス・ぶどうなどをいれました。  
なすは一年中出回っていますが夏から秋にかけて出回るのが一番おいしいといわれています。なすはあくが強く切り口が空気にふれると変色しやすいので、皮をむいたり切ったりしたら切り口にかかる塩をふり出してきた水気をふくか塩水につけておくとうまみが抜けませんよ。

栄養士 水田 清美



来月は食育の一環として秋刀魚の炭火焼きをする予定にしています。  
魚の苦手な子どもが少しでも食べられるようになるきっかけになればと思っています。

## 9月13日は中秋の名月

### Q & A

中秋の名月って何？



中秋の名月って旧暦8月15日のこと。  
旧暦の秋は7月・8月・9月でこの真ん中が8月。8月の真ん中が15日なので旧暦の8月15日ひなりました。これを新暦に戻すと毎年変わりますが今年は9月13日です。

どうして毎年変わるの？



旧暦は一か月が29日しかなかったんです。でも新暦は30日・31日とあるからなんです。  
中秋の名月はとても美しい月といわれています。その理由は秋は空気が澄んでいるので月がはっきりと見えるからです。

