

9月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
		1 ラスク (牛乳)	2 黒糖蒸しパン (牛乳)	3 オレンジゼリー (牛乳)
6 おにぎり (牛乳)	7 大学芋 (牛乳)	8 ポップコーン (牛乳)	9 カルピスゼリー (牛乳)	10 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
13 焼きいも (牛乳)	14 お好み焼き (牛乳)	15 ピザ (牛乳)	16 クッキー (牛乳)	17 ほうれん草ブリッツ (牛乳)
20 お休み	21 お月見団子 (牛乳)	22 手作りパン (牛乳)	23 お休み	24 たこ焼き (牛乳)
27 お焼き (牛乳)	28 スイートポテト (牛乳)	29 ちぢみ (牛乳)	30 ジャムサンド (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～

今月の献立にはぶどう・りんご・さつまいもを入れました。
さつまいもは栽培が容易で収穫が安定していて、食物繊維が豊富でビタミンCも多いので便秘・整腸・疲労回復などの効用があります。

栄養士 水田 清美

9月21日は十五夜



十五夜は、旧暦の8月15日(新暦の9月中旬から下旬ごろ)に行われる行事。「中秋の名月」とも呼ばれます。



9月1日は防災の日なので、あると便利で食事を作るグッズや備えていた方がいい物などを紹介したいと思います。そのグッズを使って作るレシピは又、紹介しますので災害時の参考にして下さいね。

必要なもの

水
ガスコンロ・ガスボンベ
缶詰・レトルト食品・お菓子
アルファ化米(お湯や水をかけるだけで食べることができます)
乾麺
被災中は塩分の不足やストレスを感じやすいので梅干し・羊羹・チョコレートなどを用意してる方がいいと思います。

便利グッズ

水筒(保温機能があるもの)
耐熱性ポリ袋(これでご飯も炊けたりします。)