

# 9月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
			1 ラスク (牛乳)	2 どら焼き (牛乳)
5 お焼き (牛乳)	6 オレンジゼリー (牛乳)	7 お好み焼き (牛乳)	8 ジャムサンド (牛乳)	9 お月見団子 (牛乳)
12 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	13 フライドポテト (牛乳)	14 マフィン (牛乳)	15 ピザ (牛乳)	16 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
19 お休み	20 カルピスゼリー (牛乳)	21 いももち (牛乳)	22 おにぎり (牛乳)	23 お休み
26 クッキー (牛乳)	27 スイートポテト (牛乳)	28 ポップコーン (牛乳)	29 たこ焼き (牛乳)	30 ヨーグルトケーキ (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～

今月の給食には鮭・きのこ類・ぶどうを入れました。  
ぶどうの糖分は体内に吸収されやすく、エネルギーに早くなるので脳と体の疲労回復には即効性があります。

栄養士 水田 清美

9月10日……十五夜



十五夜は、一年の中でも最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事です。

又、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供えする風習もあります。



芋名月とも呼ばれ、里芋やさつま芋など飾ったりします。

