



9月給食だより



給食室

朝晩を通してだんだんと涼しくなってきましたが、日中はまだまだ湿度も高く暑い日が続いていますね。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、「今日は涼しいから…」と、あまり水分を摂らずにいると脱水症状や熱中症になる危険性があります。水分の不足には十分注意し、水や麦茶などこまめに飲むようにしていきましょう。

秋の入り口となる9月は、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。

旧暦の8月15日をさす十五夜は1年でもっとも美しい月と言われ、中秋の名月と呼ばれています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは満月を表していて豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。今年の十五夜は9月15日です。お供え物をして秋の実りに感謝しましょう。



今月のレシピは人気メニューのワンタンスープを紹介します。大人はブラックペッパーを足すと更に美味しいですよ！

【材料】4人分

- ・ワンタンの皮 1パック
- ・豚ひき肉 100g
- ・ねぎ 半分
- ・水 900ml
- ・塩 少々
- ・鶏ガラスープ 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① ワンタンの皮を約1cmの正方形に切る。ネギは斜め薄切りにする。
- ② 豚ひき肉を炒める。水と酒、鶏ガラスープを入れて煮込む。
- ③ ねぎを加え、塩と醤油で味を整える。
- ④ ワンタンの皮を加えひと煮立ちしたら完成。

食育



クローバー組さんが頑張って育ててくれたカラーピーマン。

お誕生日会の日にはミートソーススパゲティーの上にトッピングして提供しました。彩がよくみんなよく食べていました！