

朝ごはんは、「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムを作る基礎となる大切な食事です。

朝食を抜くと生活のリズムが乱れるだけでなく、脳に栄養が行きわたらなくなり、集中力や意欲が低下していきます。又、起床から朝食までの時間が短いと食欲がわかきません。

1日元気に過ごせる生活のリズムを確立するために、早寝・早起き・朝ごはんをきちんと食べて登園しましょうね。

~ 9月の野菜 ~ ゴーヤ 冬瓜 たべます!

はじめて食べる食べ物は、大人でもそうですが、子どもたちはなかなか受け入れにくいですね。

苦手な食べ物が多い子どもたちは、園での昼食ではじめての食材に出会い、少しでも口にすることで、味覚経験の蓄積ができ、食べられるようになります。

苦手な食べ物も、食卓に登場させることで、自然に受け入れ食べられるようになります。毎日の食事は、家族一緒に楽しく食べて、味覚の広がり嗜好の発達を促しましょう。



~~お知らせ~~



- * 食事摂取基準(3~5歳児)をもとに基準をⓂとし、おやつ(牛乳(200ml)も含めました。
- * だしは、煮干し・削り節(さば節)・だし昆布などでとっています。
- * 生肉・生野菜は、産地にもこだわり国産を使用しています。
- * 地元吹田の平野農園(江坂町)の野菜を中心に、地場産物の旬の野菜を取り入れ、地産地消に努めています。又、園で収穫できる野菜も使います。
- * デザートは、子どもたちにとって、とても楽しみの一つです。果物は、産地を吟味し季節の美味しい果物を食べられるように配慮しています。尚、献立内の果物の記載は空欄にしています。衛生面を考慮(生肉・生魚の使用時等)、献立の内容によりゼリー等が増えることもあります。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。
- * その他、食の安全を考慮加工品・調味料にも十分吟味し、おいしい手作りの昼食を心がけています。
- * 献立材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

- * 9日(月)重陽の節句。ちらし寿司に食用黄菊を添えて食べます。
- * 13日(金)敬老の日(16日)。お祝いのごはんの赤飯を食べます。

9月9日は、重陽の節句(菊の節句)、五節句の最後を締めくくる節句です。重陽の節句は元々、自分や家族の長寿と一家の繁栄を祈る行事でした。平安時代に中国から伝来し、当時は、中国から伝来したばかりの珍しい花だったようで、菊を眺めながら「観菊の宴」を開き詩歌などを読み長寿を祈ったと言われています。重陽の節句(9日 月曜日)、園の昼食にて、長寿・健康を願い食用黄菊を食べます。

食用を目的に改良された菊を食用菊といいます。
ビタミンB類、マンガン、カリウムなどのミネラル類が含まれています。
=茹で方=
花卉は少々の酢を加えた湯でサッと湯がき、すぐに水にとってからざるにあける。

9月献立 アレルギー物質を含む加工食品の紹介

4日	・カレールー	(小麦・乳・卵含まない)
	・福神漬	国産無添加(乳・卵・小麦含まない)
6日	・ひじきふりかけ	(ごま・乳・卵・小麦含まない)
	・国産野菜春巻き	(小麦含む) (卵・乳含まない)
7日	・かぶ型さつま揚げ	(タラ含む) (乳・卵・小麦含まない)
10日	・キャベツつくね焼き	(小麦・卵・乳含まない)
12日	・米粉のから揚げ粉	(乳・卵・小麦含まない)
13日	・さつま揚げ	(タラ含む) (乳・卵・小麦含まない)
	・お月見ゼリー	(乳・卵・小麦含まない) 温州みかん味
18日	・さんまのかつお節煮	(醤油小麦含む) (乳・卵含まない)
19日	・国産栗のムース	(乳含む) (卵・小麦含まない)
24日	・しる菜のつくね	(小麦・乳・卵・含まない)
26日	・デミグラスソース	(小麦含む) (卵・乳含まない)
27日	・若菜おにぎりの素	(ごま含む) (小麦・乳・卵含まない)
30日	・根菜のつくね	(小麦・乳・卵含まない)

=年間を通して園で使用加工食品=

- * ポークハム・ベーコン・チキンウインナー
- * 無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含んでいません)
- * 焼き豚 肉屋さん自家製 (乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部含んでいます。
- * 竹輪 (乳・卵・小麦を含んでいません)
- * マヨネーズ 除去対応ノンエッグマヨネーズ(ケンコーマヨネーズ)を使用します。
- * ごまドレッシングは、手作りドレッシングです。(ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む)
- * 油は菜種油・酢は米酢(小麦含まない)・味噌は国産米味噌を使用しています。
- * 干し椎茸は宮崎産です。
- * 砂糖は、沖縄のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用しています。
- * 塩は赤穂の天塩です。
- * パンには、バター・生クリームが入っています。
- * 調味料(醤油・酢・ソース・和だしを除くなど)の中に一部小麦を含んでいます。
- * うどん・中華麺(卵含まない)は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。

その他製造ライン(コンタミネーション)、代替品の内容等、気になる点がありましたら