

9月



天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、月見団子やおはぎを用意して、実りの秋を満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。ご家庭でお団子を手作りすれば、楽しい思い出になりますよ♪

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる

「高木兼寛(たかきかねひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気(かっけ)の予防に初めて成功した人」です。海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「**ビタミンB1**」という栄養素が関係していたことが発見されています。

また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。高木兼寛(たかきかねひろ) 医学博士 海軍軍医大監
1849年(嘉永(かえい)2年)9月15日(旧暦)に高岡町穆佐(むかさ)に生まれる。
1920年(大正9年)4月13日亡くなる。

脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。



☆保育園では9月13日(金)に麦飯カレーを提供します☆

8月のメニューから「ひじきとチーズのサラダ」を紹介します！

- 《材料》4人分
乾燥ひじき…4g 人参…30g
きゅうり…100g プロセスチーズ…20g
すりごま…5g
☆ごま油…5g ☆酢…10g ☆砂糖…5g
☆しょう油…5g

- 《作り方》
①乾燥ひじきは分量外の砂糖と甘口しょう油で炊いて粗熱を取っておく。
②きゅうりは千切りにして、塩をしてしばらく置き、水気を切る。人参は千切りにして、湯がき水気を切る。
プロセスチーズは小さなコロコロ状に切る。③☆の調味料を混ぜ合わせる。
④全ての材料と③の調味料を混ぜ合わせて、よく冷やして召し上がれ♪



非常食の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳・印鑑、保険証ほか)



| 月 | 献立名 | 3時のおやつ | 未満児追加 |
|----------|--|-------------------------|-----------------|
| 9月 | ポークソテーの和風ソース 添え野菜(キャベツ・人参・トマト) もずくのすまし汁 | 牛乳 やきいも | ごはん 牛乳 せんべい |
| 10月24日 | 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ベーコンチャウダー | 牛乳 梨 クラッカー | ごはん ヨーグルト |
| 11月25日 | 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁 | お茶 おはぎ | ごはん 牛乳 バナナ |
| 12月26日 | 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきのスープ | 牛乳 りんご せんべい | ごはん 牛乳 卵ボーロ |
| 1月13日 | 麦飯カレー きゅうりのマヨネーズ和え みかん | 牛乳 パインケーキ | ごはん 牛乳 ビスケット |
| 1月14日28日 | スパゲッティミートソース たまごスープ | 牛乳 みかん せんべい | ごはん 牛乳 チーズ |
| 2月30日 | 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁 | 牛乳 ホットケーキ | ごはん 牛乳 丸ボーロ |
| 3月17日 | チキン南蛮 添え野菜(レタス・きゅうり・トマト) 野菜スープ | ミルク(牛乳) かりかりいりこ せんべい | ごはん ヨーグルト |
| 4月18日 | 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁 | 牛乳 マカロニあべかわ | ごはん 牛乳 ビスコ |
| 5月19日 | 三色揚げ 添え野菜(キャベツ・人参) かぼちゃのみそ汁 | お茶 ヨーグルト バナナ | ごはん 牛乳 せんべい |
| 6月20日 | 鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ | 牛乳 クラッシュゼリー クラッカー | ごはん ヨーグルト |
| 7月21日 | マーボーなす丼 豆腐のみそ汁 バナナ | 牛乳 バウムクーヘン | ごはん 牛乳 せんべい |

8月誕生会



27日(金)…誕生会

☆メニュー☆

ゆかりおにぎり・ハンバーグ
ハムとレタスのサラダ・ミニトマト
フライドポテト・わかめスープ・梨
☆おやつ☆
牛乳・チーズ蒸しケーキ

※ 献立は変更になることもあります。
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

