

夏休みはいかがでしたでしょうか？長いお休みを利用して普段体験できないような事にチャレンジしたり家族で楽しい思い出作り等有意義な時間を過ごされたことと思います。また規則正しい生活が始まります。食事・運動・睡眠の習慣を整えて毎日元気に過ごしましょう。また、2学期からはももさんのお弁当が始まります。残さずというより楽しんでみんなで食べるというのを感じてもらえればと思います。今学期もどうぞ宜しくお願いします。

### 健康づくりに欠かせない朝食

#### 1日の活動の素になる

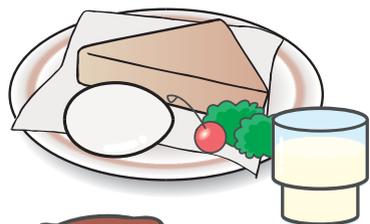
朝食は1日のうちでもっとも大切な食事とも言われています。

#### 生活のリズムを整える

朝食をきちんと食べると間食することなく、昼食・夕食が決まった時間に食べられます。

#### 太り過ぎの予防になる

きちんと朝食を食べれば適当におなかのすいたころ昼食になり、食べ過ぎを防ぎます。



### ～ 十五夜（9月15日）～

昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。お月見とは、月を見ることですが、特に旧暦 8月15日の十五夜と旧暦 9月13日の十三夜に月の鑑賞をすることをいいます。ちょうどそのころ、米やいもなどのたくさんの作物の収穫時期を迎えることから、感謝の気持ちで旬の作物をお供えし、お祝いするという意味も込めてお月見をするそうです。お月見の団子は15個または、13個を重ねます。今年の“十五夜”は、9月15日、十三夜は、10月13日になります。

ちなみに十五夜は、旬の里芋を供えることから「芋名月」といわれ、十三夜は、旬を迎えた大豆や粟を供えることから「豆名月」または「粟名月」ともいいます。

月見団子や里芋、旬の果物、ススキなどをお供えし、秋の虫の声を聴きながら、きれいな月を眺めてみてはいかがでしょうか。



### 献立紹介 夏バテの季節にぴったり「豚肉のスタミナ焼き」

今回は、お弁当のメニューからの紹介です。ぜひ作ってみてください。

#### <食材>

豚肉ロース(肩)	4切れ(320g)
A	玉ねぎ 1/6個
	りんご 1/8(ジュース可)
	生姜 1片
	にんにく 1/2片
	酒 大さじ1
	醤油 大さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1
にら	1/2束
もやし	1袋
赤ピーマン	小1個
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
胡麻油	少々

#### <下準備>

- ① 豚肉の筋を切っておく。
- ② Aの生姜、にんにく、りんごはすりおろして酒と醤油を加え、これに豚肉を15分ほどつけておく。

#### <作り方>

- ③ フライパンにサラダ油少々を敷き、中弱火で豚肉を焼くき、取り出しておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、付け合わせを炒めて、味を調える。
- ⑤ 皿に付け合わせをのせ、③で焼いた豚肉をおく。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 9/1 (木) ~ 9/30 (金)

日付	メニュー	原材料	アレルギー	日付	メニュー	原材料	アレルギー
6 (火)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、たけのこ、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、片栗粉、サラダ油、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	小麦乳	20 (火)	カレーピラフ	精白米、ウインナー、玉ねぎ、人参、カレー粉、オリーブ油、コンソメ、醤油、塩、コーン	
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、マヨネーズ、塩、砂糖			揚げじゃがいものそぼろ煮/きゅうりの酢の物	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、こんにゃく、砂糖、醤油、片栗粉、サラダ油/きゅうり、醤油、酢、砂糖、ごま油、わかめ	
	パイナップル	パイナップル缶			オレンジ	オレンジ	
7 (水)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト		21 (水)	鶏のチリソース煮	精白米、鶏肉、水菜、ねぎ、にんにく、生姜、小ネギ、塩、こしょう、酒、片栗粉、ごま油、ガラスープ、砂糖、ケチャップ	
	ひじきの甘辛炒め	ひじき、人参、こんにゃく、ねぎ、生姜、みりん、醤油、砂糖、酒、サラダ油			切干大根のサラダ	切干大根、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、玉ねぎ、ツナ、醤油、サラダ油、砂糖、酢、鰹節			キャベツのレモンナムル	キャベツ、レモン、塩、ごま油、塩昆布	
8 (木)	イタリアンポークソテー	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しめじ、コーン、サラダ菜、パセリ、塩、こしょう、小麦粉、にんにく、コンソメ、砂糖、オリーブ油、トマト	小麦	23 (金)	鮭のオランダ焼き	精白米、鮭、人参、玉ねぎ、パセリ、パン粉、マヨネーズ、塩、こしょう、サラダ油、ワイン、サラダ菜	
	ブロッコリーの海苔和え	ブロッコリー、白ワイン、マヨネーズ、海苔の佃煮			ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう、コンソメ、パセリ	
	煮豆	大豆、砂糖、塩、刻み昆布、醤油			人参サラダ	人参、レーズン、酢、砂糖、塩、サラダ油、こしょう	
9 (金)	鮭ごはん	精白米、鮭フレーク、ごま	小麦乳	27 (火)	トンカツ	精白米、豚肉、キャベツ、卵、ミニトマト、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ケチャップ、ソース、砂糖、レモン汁	小麦卵
	竹輪のチーズ揚げ	竹輪、チーズ、小麦粉、サラダ菜、パン粉、サラダ油			小松菜の海苔和え	小松菜、海苔、砂糖、醤油、みりん、ごま油、鰹節、煮干し	
	肉じゃが/なし	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、醤油、砂糖、みりん、鰹節、煮干し、サラダ油/なし			みかん寒	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
13 (火)	白身魚の照り焼き	精白米、白身魚、生姜、醤油、酒、みりん		28 (水)	BBQチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、レタス、きゅうり、ケチャップ、ソース、砂糖、みりん、醤油、塩、こしょう	小麦
	糸寒天のあえ物	糸寒天、小松菜、もやし、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、みりん			くきわかめの金平	くきわかめ、油揚げ、人参、糸こんにゃく、ごぼう、砂糖、醤油、みりん、酒、ごま油	
	大学芋	さつまいも、砂糖、ごま			へらへら団子	小麦粉、白玉粉、小豆、砂糖、塩	
14 (水)	チーズハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、チーズ、玉ねぎ、卵、じゃがいも、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう、サラダ菜	小麦卵乳	29 (木)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、パセリ、生姜、酒、みりん、醤油、サラダ油	
	ほうれん草とコーンの炒め物	ほうれん草、コーン、赤ピーマン、サラダ油、塩、こしょう、醤油			ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、醤油	
	焼リンゴ	りんご、バター、グラニュー糖、シナモン			厚揚げの煮物	厚揚げ、グリーンピース、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
16 (金)	豚肉の味噌漬け	精白米、豚肉、キャベツ、紫キャベツ、味噌、酒、みりん、砂糖、にんにく	小麦卵乳	30 (金)	鶏肉の香草パン粉焼き	精白米、鶏肉、セロリー、パセリ、にんにく、レモン、チーズ、パン粉、オリーブ油、トマトソース、酢、塩、サニーレタス、玉ねぎ	小麦乳
	大豆のツナサラダ	大豆、ツナ、オリーブ油、酢、塩			さつまいもといんげんの胡麻和え	さつまいも、いんげん、ごま、砂糖、醤油、味噌	
	パンブキンケーキ	南瓜、小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、卵、砂糖、牛乳、バター			人参とツナの炒め物	人参、ツナ、みりん、醤油、サラダ油	

15日(木)は、全園出食です。