



# 給食だより

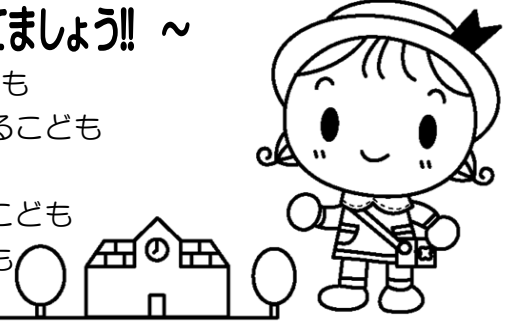


## 「食」に対してこんな子どもたちになってほしい!!

### ～ おうちでも、保育園でも、「食」を育てましょう!! ～



- ① 「おなかがすいた～!!」がわかることも
- ② たべたいもの、すきなものがふえることも
- ③ 一緒に食べたいひとがいることも
- ④ 食事づくり、用意に興味をもてることも
- ⑤ たべもののことが話題にできることも



## レシピ紹介

### バナナマフィン

作りやすい分量

【カップケーキの型10ヶ分】

無塩バター

砂糖 60g

卵 40g

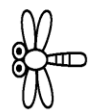
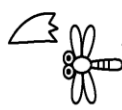
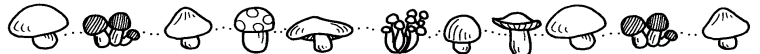
牛乳 1ヶ

ホットケーキの素 100cc

バナナ 180g

カップケーキの型 2本

(アルミでも紙製でも可)



### 果物を食べましょう

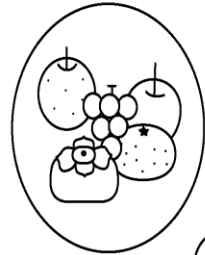
ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時期(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

●ナ シ:7月～10月

●ブドウ:8月～11月

●リンゴ:9月～12月

●カ キ:10月～12月



- ①バターは常温にもどし、やわらかくしておきます。オーブンは170℃に温めておく。
- ②牛乳、卵も冷蔵庫から出しておく。
- ③ボールにバターを入れ、ハンドミキサー(または泡立て器)でクリーム状になるまでよく練る。
- ④砂糖を加え、白っぽくなるまでさらによく混ぜる。
- ⑤ときほぐしておいた卵を少しづつ加え、混ぜていく。
- ⑥牛乳も少しづつ加え混ぜていく。  
(このとき多少分離しても大丈夫です。  
気になるときにはホットケーキの粉を少し加えて下さい。)
- ⑧ホットケーキの素、チョコチップを加えさっくり混ぜる。
- ⑨型に8分目ほど生地を入れ、オーブンで20分焼く。  
竹串やようじをさして見て、生地が付いてこなければOK!!



### お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



### 給食の栄養価をお知らせします!!



	一人当たりの栄養価 (9月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	525	19.2	15.5	223	2.1	225	0.27	0.36	26
3歳未満児	453	16.0	13.1	214	2.0	360	0.24	0.33	31

