

9月の市立立 & 系合食だより

令和2年8月21日発行
太陽隊発行

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
朝食			こまめ玉飯 蒸し大豆 餅の物 まいにちの健康サ・イック	レーズンパン ブルトンフライドポテトサラダ 香ばし鶏スープ イック	小豆玉飯 はんぺんのはきみ揚げ・キャベツ ピーマンのツナ和え もやしのお味噌汁・イック たんぱく・野菜食物・おすまし
昼食	高平玉飯 五目ひきこ ごぼうサラダ エリンギの味噌汁・イック	高平玉飯 鮎ときのこのめいん焼き きょうりののかり和え 大福の味噌汁	ほうろん玉飯 コールスロウサラダ たまごトローチ イック	シーチキン玉飯 蒸し鶏 おたまの味噌和え もやしのお味噌汁・イック	河豚 キャベツのお浸し みかん煮 イック
夕食	お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・蒸し鶏・野菜食物・おすまし お好み・蒸し鶏・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし クッキー・お茶
朝食	高平玉飯 ゆず大福の煮の煮 おたまのシーチキン煮 しめじの味噌汁・イック	大平玉飯 マヨネーズサラダ 卵スープ イック	大平玉飯 めくわの味噌和え・キャベツ 蒸し鶏 蒸し鶏の味噌汁・イック	きつ菜玉飯 キャベツとあげの煮とじ ごぼう煮 きょうりん煮の味噌汁・イック	大の玉飯 中華風ポテトサラダ イック
昼食	お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし クッキー・お茶
夕食	お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・蒸し鶏・野菜食物・おすまし お好み・蒸し鶏・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・パン・野菜食物・おすまし お好み・パン・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし お好み・野菜食物・おすまし クッキー・お茶
朝食	わかめ玉飯 さんびらごぼう もやしとエビの煮の物 かすの味噌汁・イック	きつ菜玉飯 エリンギの味噌汁 カレースープ イック	ひき菜玉飯 エリンギのフライ・キャベツ ほうろん煮のお浸し もやしのお味噌汁・イック	スパゲッティ・ポテトパン フライドポテト 卵で炒め コンソメスープ・イック カレー・野菜食物・おすまし カレー・野菜食物・おすまし クッキー・お茶	



秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと、山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の萩、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



きつ菜も盛り

今年のきつ菜も盛りは9月10日を中心としています。みんなで食べる喜び、おたのしみなど、自分でも収穫したもののおいしさを感じて、また、きつ菜のようす、正に埋まっているイモ、畑の土の感じ、畑にいる虫など、たくさんのお話を聞かせてくれます。きつ菜も盛り、きつ菜も盛りが盛りです。おたのしみも盛りをどうやって食べるか？という問いも聞かれます。楽しみながら、育てる喜びを味わうことは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。