

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ, 栄養価. Contains daily menu items and their nutritional values.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名, おやつ, 栄養価. Contains daily menu items and their nutritional values.

(◆印は手作りおやつです)

※今月の地場農産物：卵・ナス・栗・ピーマン・葱



給食だより

親子で学ぶ食の基本. じょうずに塩分をとろう. 塩分(ナトリウム)は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。...

(「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」よりナトリウム量を確認)

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Rows 1-19 contain daily menu items and their nutritional values.

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Rows 20-30 contain daily menu items and their nutritional values.

(◆印は手作りおやつです)

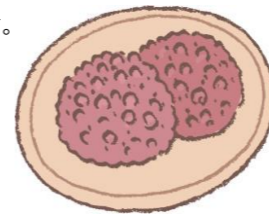
※今月の地場農産物：卵・ナス・栗・ピーマン・葱

※今月の食育：つばめ組…29日に十五夜団子作り
うぐいす組…26日に食品ロスの話



秋の彼岸におはぎを

9月20日から26日は秋の彼岸です。この時期には、あずきを使っておはぎを作ります。収穫したてのあずきはやわらかいので、粒あんとして使います。春のお彼岸の頃には、あずきが固くなってしまいうため、こしあんでぼたもちを作ります。



食事を五感で味わいましょう

- ・味を感じる「味覚」
・見た目や彩りを楽しむ「視覚」
・調理の音を感じる「聴覚」
・食べものの手ざわりや食感を知る「触覚」
・において食欲を刺激される「嗅覚」
五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう。



(◆印は手作りおやつです)

Summary table for monthly nutrition: 月平均栄養価, エネルギー 573 kcal, 脂 質 19.6 g, タンパク質 22.2 g, 食塩相当量 2.0 g