



9月給食だよ!

令和3年 9月

東戸塚らびっと保育園

朝晩少し、過ごしやすくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。
しっかり睡眠、食事により栄養をとって体調を整えましょう。

お月見



9月21日(火)はお月見です。給食ではうさぎを型どった蒸しパン「うさぎ蒸しパン」を提供予定です。園では満月そのものは見ることはできませんが十五夜は是非、お子さんと一緒に夜空を見上げて、うさぎさんがいる月を楽しんでみてくだ

チンゲン菜

チンゲン菜は漢字で書くと「青梗菜」。

元々は中国の野菜です。チンゲン菜はβカロテンが豊富に含まれています。

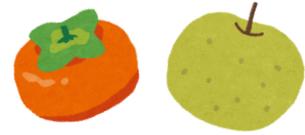
βカロテンには、免疫力アップ、視力の維持、美肌効果などの効果があるとされています。旬を迎えるチンゲン菜、ご家庭でもお試しください。



南瓜のそぼろ煮
材料(4人分)
南瓜 200g 濃口 6
鶏ひき 40g 砂糖 3
水適量

- ① 南瓜は皮付きのまま1口大に切ります。
 - ② 鍋に鶏ひき肉・水を入れ、煮立たせます。
 - ③ Aを入れて①の皮面を下にして加え蓋をします。
 - ④ 柔らかくなるまで弱火で煮ます。
- ☆ 自園ではスチームコンベクションを作って調理をしています。

秋の果物



9月より昼食で**梨と柿**の提供をする予定です。

まだ食べていないお子さんもいるようです。園で初めて食べる事が心配な方は、ご家庭でお試しください。

8月の食育活動について

ぞら組さんが玄関先で育てていた胡瓜・ミニトマト、オクラ。

今年も沢山収穫できました。

ぞら組さんが「おいしくしてください！」と給食室まで持ってきてくれました。

収穫した野菜は朝間食や給食で提供しました。

この後、冬野菜の種まきをする予定です。

