

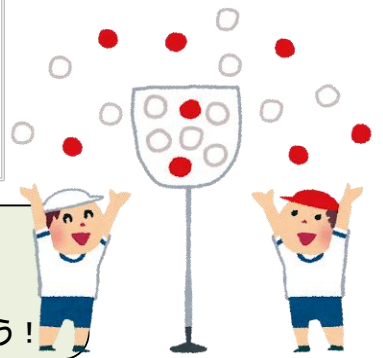
給食だより 9月号

令和7年9月1日
株式会社食養の杜とやま

9月、まだまだ厳しい残暑が続きます。
夏と変わらぬ暑さの中でも、夜には虫の声がきこえ、秋の味覚も出回ります。旬の味覚を味わい、夏の疲れをとり、生活のリズムを整え健康な体と心を育みましょう！

今月の目標は「生活リズムを整えましょう」です！

幼少期は「生活リズム」が形成される重要な時期です。
夏休み中は緩みがちだったかもしれない生活リズムをこの9月に整えましょう！



起床

早起きは子供にとっていいことばかりです。太陽の光を浴びてからだを目覚めさせましょう。
朝早く起きれば自然と夜も寝つきがよくなります。



朝ごはん

朝食は脳を動かすスイッチで、生活リズムを整えるのに重要な習慣です。



遊ぶ

幼稚園で元気に遊びましょう。



就寝

睡眠中は成長ホルモンが多く分泌され、発育を促します。早起きや日中しっかり遊ぶことなどが早寝につながります。



夕ごはん

家族との食事はこどもの心の安定にもつながります。食事の美味しさと楽しさを共有しましょう。



おやつ

朝昼夕の3食では取り切れない栄養をおやつで補います。



昼ごはん

午後のエネルギー源は給食で。お友達といっしょに決まった時間に昼食をとることも食育の一環です。



鹿児島県の郷土料理「油ぞうめん」

材料(4人分)

塩豚肉(豚もも肉でもよい)...120g
そうめん...180g
ニラ...180g
いりこ...12g
サラダ油...大さじ1/2
出汁...2カップ
醤油...大さじ1と1/2
塩・こしょう...少々
ごま油...小さじ1/2

出典: 農林水産省ウェブサイト
[油ゾーメン 鹿児島県「うち」の郷土料理](#): 農林水産省

油ぞうめんは鹿児島県の中でも特に奄美地域を代表する郷土料理です。奄美ではこだわりの油ぞうめんを出す飲食店も多くあります。祝いの席や田植え、稲刈りなど人が多く集まるときに大皿に盛り、皆で取り分けて食べるそうです。

- 1、塩豚肉の作り方
三枚肉のかたまり(300g)の表面全体に塩をすりこむようにしてまぶす。ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する(1週間程度保存できる)。
- 2、豚肉は熱湯で三度塩抜きする。
- 3、豚肉は細切りにしておく。
- 4、そうめんは少しかために茹でてざるにあげておく。
- 5、にらは2cmの長さに切っておく。
- 6、中華鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- 7、6にいりことうめんを入れ、混ぜながら炒める。
- 8、7に出汁をまわし入れる。
- 9、8に醤油をまわし入れる。
- 10、9に塩コショウをふり、ニラを入れ混ぜ、最後にごま油を入れる。



出典: 霧島酒造株式会社
webサイト「九州の食探求メディア」
[油ぞうめん | 九州の味とともに | あ！九州なげうまい！](#)

今月の目標 生活リズムを整えましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は19日に鹿児島名物の「油ぞうめん」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・切干大根煮・きゅうりのコーン和え	とんがりコーン/牛乳
2	火	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの照り焼き・なすの味噌和え・キャベツの塩昆布和え	ソフトサラダ/お茶
3	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋甘露煮・ゆでブロッコリー	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
4	木	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 青じそご飯・ホキの磯辺揚げ・こふき芋・人参サラダ	ムーンライト/牛乳
5	金	ハッピーターン/牛乳	★ 夏野菜カレー・福神漬・春雨サラダ・一口ゼリー	きなこ餅せんべい/牛乳
6	土	ソフトサラダ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	白い風船/ジュース
8	月	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・かぼちゃ煮・オクラのおかか和え	リッツクラッカー/牛乳
9	火	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のマーマレード焼き・豆腐の旨煮・コールスローサラダ	ぼたぼた焼き/お茶
10	水	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・煮豆・ほうれん草のお浸し	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
11	木	白い風船/牛乳	★ わかめご飯・ポークビーンズ・フライドポテト・インゲンのごま和え	ソフトサラダ/牛乳
12	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・もやしのお浸し・コーンスープ・果物	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
13	土	星食べよ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	サッポロポテトベジタブル/ジュース
16	火	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え	ぼたぼた焼き/お茶
17	水	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼き・大根の旨煮・三色和え	ハッピーターン/牛乳
18	木	ハーベストセサミ/牛乳	★ ゆかりご飯・鶏の唐揚げ・大学芋・ほうれん草のおかか和え	ソフトサラダ/豆乳
19	金	とんがりコーン/牛乳	★ 五分つきごはん・あぶらぞうめん・ゆでブロッコリー・わかめの味噌汁・果物	マリービスケット/牛乳
20	土	ハッピーターン/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
22	月	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・ひじき煮・豆苗のお浸し	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
24	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・厚揚げ煮・インゲンのごま和え	ビスコ/牛乳
25	木	ぱりんこ/牛乳	★ コーンご飯・豚生姜焼き・カリフラワーの甘酢漬け・キャベツの海藻和え	雪の宿黒糖ミルク/野菜ジュース
26	金	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・ツナサラダ・玉ねぎの味噌汁・果物	ソフトサラダ/牛乳
27	土	ハーベストセサミ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	星食べよ/ジュース
29	月	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・里芋の旨煮・きゅうりのゆかり和え	ぼたぼた焼き/牛乳
30	火	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・ごぼうの甘辛煮・オクラのお浸し	白い風船/お茶

★が主食です。