



# ごちそうぐみだよ!



一ノ門わくわく保育園 No.6 令和2年8月31日(月)

まだまだ暑さが残りますが、プールやお祭りを楽しんだ夏ももうすぐ終わります。最近日は短くなり朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。体調を崩さないためにもたくさん食べて、たっぷり睡眠をとって、規則正しい生活を心掛けましょう。



## まっくろくろすけサラダ

9月8日(火)  
の献立より

《材料》4人分

- ひじき(乾燥) 10g
- もやし 1/4袋
- キャベツ 2~3枚
- パプリカ 1/2個
- ロースハム 2枚
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ2
- 油 小さじ2
- ごま油 小さじ1

《作り方》

- ① ひじきを水で戻し、茹でて冷ましておく。
- ② キャベツ、パプリカは千切り、もやしとロースハムは食べやすい大きさに切る。
- ③ もやし、キャベツ、パプリカを茹でて冷まし、水気を絞っておく。
- ④ しょうゆ、酢、油、ごま油を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑤ ボールに茹でたひじき、野菜、ロースハムを入れ、④のドレッシングを加え、混ぜ合わせる。



## 十五夜ってなに?

十五夜は1年の中で1番綺麗なまんまるの満月が見える日のことで毎年日にちが変わります。今年の十五夜は、10月1日の木曜日です。十五夜のお月見には、お団子や栗・里芋などを食べてその年の農作物の収穫に感謝するとともに、これからもたくさん収穫できますようにとの願いが込められています。

どうしてお団子を食べるの?

お団子の白くて丸い形は満月を表しています。また収穫への感謝と健康、幸福も表してお供えした後のお団子を食べることで健康や幸福がもたらされると考えられています。



9月17日(木)は お月見献立です

- ・鮭おにぎり ・鶏肉のたつた揚げ
- ・きゅうりの華風漬 ・うどん汁 ・ぶどう
- ~おやつ~
- ・みたらし団子 番茶 (以上児)
- ・お月見ゼリー あられ (未満児)

※未満児はコップ、以上児はコップと箸を忘れずに☆  
白飯はいりません。



9月21日は敬老の日です。

「お年寄りを大切にしよう」という意味が込められた日本国民の祝日です。おじいちゃんおばあちゃんに感謝の気持ちを伝え、一緒に楽しく過ごしましょう。