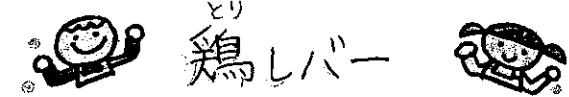




# 給食だより

9月号



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、白の長さもすこぶると短くなってしまったね。夏の疲れもでてくるこの時期、子どもたちも体調をくずしやすくなっているようです。

秋は「実りの秋」「食欲の秋」これからたくさんの中材が旬とむかえます。おいしく食べて残暑とのりきりましょう！

**とり 鶏レバー**

とり 鶏レバーは、牛レバーや豚レバーに比べてカロリーが少なくたんぱく質が豊富に含まれています。また牛、豚レバーよりやわらかく柔軟性もなく、金粉や銀粉などのミネラルやビタミンAも多く含んでいます。

9月の献立では、レバーをピース状にし牛、豚ミンチとまぜ、ミートローフにしてたり、鶏もも肉といいじょにカレー味で炒めたりと食べやすい工夫をしながらメニューに取り入れています！



③ 秋の果物の代表のひとつ「柿」

柿にはビタミンCが多く含まれていて肌に良くまた免疫力を高めてくれるために風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用もあります。そのまま食べるだけでなく、なま酢やサラダ和えものもおいしいですよ。ステック状に切ってあげると子どもも食べやすくなります。