

9月 給食だより

季節は秋に向かっていますが、暑い日が続いています。引き続き感染症や熱中症には用心していきましょう。
またこの時期は、夏の疲れが出やすいので、睡眠と栄養をしっかりにとって体調を崩さないようにしましょう。

中秋の名月 『お月見』

中秋の名月（十五夜）は、
1年で1番美しい旧暦8月15日の
月のことです。お団子のお供えのほか、
収穫への感謝と豊作を願い、里芋や枝豆をお供えします。



～和のケーキ～

【材料】（1ホール分）

ホットケーキ粉 200g
（※柔らかすぎる場合はホットケーキ粉を増量してみてください！）
豆腐 400g

砂糖 100g

抹茶パウダー 8～10g

サラダ油 80g

小豆 100g

水200g

【作り方】

（準備）
・オーブンを170℃に予熱しておく。
・ホットケーキ粉と抹茶パウダーを均等に混ぜておく。
①つぶした豆腐に水・砂糖・抹茶
ホットケーキ粉を加えて、よく混ぜる。
②①にサラダ油と小豆を加え、さらによく混ぜる。
③②を型に流し、170℃で30～40分焼く。
④焼きあがったら、粗熱をとり、2～3時間冷蔵庫で冷やす。

7月のお誕生会ケーキ
です！初めて出すケーキで
したが、みんな喜んで食べて
いました♪色はしっかり、
風味はほんのりのお上品な
和風ケーキになっています。

～今日は「何色」食べたかな？～ 野菜の栄養は「色」で分かる！？

野菜の「色」と「栄養」には密接な関係があります。
『濃い緑』・『赤（オレンジ）』・『白』の3つに分けて、組み合わせるとバランスよく食べることができます。

濃い緑・・・ビタミン（カロテン）
ミネラル（鉄・カルシウム） 補給



【貧血や冷え性の改善】

赤（オレンジ）
・・・ビタミン（カロテン） 補給



【肌のダメージを補修】

白・・・食物せんい 補給



【便秘予防や消化をうながす】