



給食だより

2025年9月

社会福祉法人栃の木福祉会
管理栄養士 小田島 菜々子
(豊里こども園)

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わる今日この頃。だんだんと秋が近づいてきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

9月11日のおやつ紹介



ごんじゅう

ごんじゅうは、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てごはん混ぜたおにぎりで、千葉県館山市地域で古くから食されてきた郷土料理です。

5本の指×2=両手10本を使っておにぎりを作ることから「ごんじゅう」と呼ばれるようになりました。

四季の行事食 月見団子



十五夜 秋の彼岸

十五夜は、月見団子や芋などを供え、ススキを飾ります。

秋の彼岸は、先祖供養をするため彼岸参りを行い、仏前におはぎを供えます。



9月1日は防災の日



非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。

◆非常食におすすめな物

缶詰(魚・フルーツ) 野菜ジュース 魚肉ソーセージ(常温保存可のもの)
メイバランス(総合栄養食品) レトルトパウチおかゆ

