

Main table with columns for Date (日付), Dish Name (きゅうしょく), Energy/Calories (エネルギー), Ingredients (おやつ), Allergen/Note (たべものしゅるいとからだのなかではたらき), Seasoning (調味料), and Recipe Introduction (今月のレシピ紹介).

季節について...二十四節気
日本には、はっきりとした四季があります。季節ごとに花が咲き、木々が色づき、雪が降り、食材は旬を迎えます。

★毎日くだもの200グラム運動★
平成12年3月、文部省（現文部科学省）、厚生省（現厚生労働省）、農林水産省が決定した食生活指針において、果物は野菜と同様に毎日の食生活にとって必需品であると位置づけられています。



※献立は都合により変更になることがあります。 ☆アレルギーがあり、献立の詳細な内容を把握しておきたい方はご相談ください。

★9月1日は防災の日★「もしも」のために...「いつも」の味を備える工夫
「もしも」の食事を「いつも」の食事の延長に、食べ残した普段の食材を、使いながら備蓄しましょう。

～食材のお話 『今日は●●の日』～
「今日は何の日」と、月に数回ある、語呂合わせや食材の発祥やした日を、食材とともに紹介していきます。



石和第三保育所 栄養士：河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子 kyuushoku@isawadai.com