

旬の食材

給食室から

新米 さつまいも さといも じゃがいも ごぼう レンコン 春菊 チンゲン菜
きのこ類 リンゴ 大豆 サンマ 鮭 など...

※おすすめレシピ※

きのこサラダ

とろとした触感でとても美味しいです

〈材料 (大人4人分)〉

〈作り方〉

えのきー 1/2袋

しめじー 1/2袋

きゅうりー 1本

しょうゆー 小1

酢ー 小1/2 砂糖ー 1g

オリーブ油ー 小1

① えのきは1/3、しめじは1/2の長さに切り、ゆでしておく。

② きゅうりは千切りにして、塩もみをしてしぼっておく。

③ 調味料をまぜあわせる。

④ ①②③をまぜる。



※9月の絵本※

一子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

『14ひきのおつきみ』

いわむらかずお さく

今夜は十五夜。14ひきのこどもたちは、おうちにある大きなクヌギの木の上に登り、何かを作っています。

子どもたちが力を合わせて作ったのは、見晴らしのいいお月見台。

まっかな夕日が沈み、あたりの森一面が燃えるような夕焼けです。夜が広がり、お父さん、お母さん、おじいちゃんおばあちゃんたちも登ってきました。

栗の実やどんぐり、おだんごをお供えしたら、山の向こうから、まんまるなお月さまがあらわれました。

「おつきさんありがとう たくさんのみのりをありがとう やさしいひかりをありがとう」

自然の恵みへの感謝を描いた ロングセラーの「14ひきのシリーズ」の絵本です。

ーぜひ読んであげてねー



わらべうたであそぼう

『おふねであらら』



作詞: こうのあさむ 作曲: あおはやすし

♩ = 1/2

C Am F G C Am F G

あふねであふね ぶかぶか ぶかぶか
ゆらゆら ぶかぶか ぶかぶか
ずんずん ぶかぶか ぶかぶか

F C G7 C G C

あふねであふね ちかよー きもちい な おらー
かーせーにー ぶかぶかー たあーちやう ー
くじらーのー なかまがー やーマキタ

< 遊び方 >

ちいさいな×まきこ

① おふねであららでいろいろなバリエーションを楽しむ。

① 両足を広げて ドン!

② 後ろに寝る。

③ 左右に傾く。

④ 前に傾く。

⑤ 後ろからだいて 左右にゆれる。

⑥ 両脇を持ち、高く上げる。

① こどもをひざの上にのせて 両手で支える。

② 歌いながら前後に揺れる

あふねであらら

