



# 給食だより

9月に入りますが、日中はまだまだ残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。また食欲の秋と言われるように、少しずつ秋の味覚が登場します。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりましょう。

## \* こどものおやつ \*

こどもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。しかし一方では疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。その反面おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎると虫歯や肥満など悪影響をもたらします。おやつでは、次のことに気を付けましょう。

### おやつの日あたりの適量

- ・一回の量を決める
- ・決められた時間以外にはおやつを食べない
- ・お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心掛ける。

1~2歳児の1日の目安量  
100~150kcal・2回まで

3~5歳児の1日の目安量  
200~260kcal・1回まで

## お月見の団子

今年の十五夜は9月21日です。

秋は1年のうちで月がもっとも美しい季節で、旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)、9月13日は十三夜と呼ばれます。すすきや秋の七草とともに、お供えものを飾ってお月見をします。



お供えに欠かせない団子は満月を表しており、豊作祈願や収穫祝いのほか、ものごとの結実や、健康、幸福を意味します。十五夜は15個、十三夜は13個お供えします。

## 旬の食材 大豆

豆腐や納豆、みそ、しょう油など、日本人の食生活にはなくてはならない食材の原料となっている大豆。日本では北海道で最も多く生産されて旧暦の9月13日のお月見は「豆名月」とも呼ばれるように、秋が収穫期です。

たんぱく質のほか、大豆レシチンやイソフラボンなど栄養も豊富。調理や加工の仕方によって、様々な食べ方が楽しめます。

## \* 9月の給食予定 \*

8日・・・お月様を見立てた月見バーグをします。

17日・・・誕生会では、卵サラダやウィンナーを挟んだホットドックをします。大きなお口でほおぼってくださいね。

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	574Kcal	14~20g	15~30g	1.8g 未満	25mg
	平均値	578kcal	19.9g	21.7g	1.6g	245mg

秋の味覚、さつまいも、りんご、梨、柿も美味しくなりました。『食欲の秋』、しっかりたくさん食べ、「ごはんのおかわりちょうだ〜い!」という声を楽しみにしています♪♪

## フルーツヨーグルト(4人分)

ヨーグルト 1パック      りんご 1/4 個      バナナ 1本      ミカン缶 1/2 缶  
 レーズン 20g      コーンフレークやグラノーラ等適量

①りんご、バナナ、を食べやすい大きさに切り、ヨーグルト、果物、レーズンと混ぜる。

②お皿に盛り、コーンフレーク等をつける。



ヨーグルトにはちみつを使う場合、1才未満の乳児に与えないで下さい。乳児ボツリヌス症を防ぐ為、はちみつ入り飲料や菓子なども与えないようにしましょう。



## 食育の取り組み



茹でとうもろこしをカブリ!



ある日の給食です。魚や副菜、味噌汁など和食でした。このようなメニューも園の子どもはしっかり食べてくれます。



きれいに食べたよ~♪



食べる前はすかに待ちます・・・



3時のおやつに、以上児クラスはアイスが登場♪



おいしいね



アイスのおかわりは大行列が来ていました

人差し指をひっかけて、食べる子も数名見受けられます。都度声かけをして正しい持ち方を教えます。

↓大きいクラスになるにつれて、きちんとした持ち方をする子が増えています。ご家庭でも参考にしてください。



きれいに持てたね♪