



今年も猛暑続きの夏でした。9月になってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、ゆっくり休むことが大切です。

早めに就寝して疲れをとり、朝ご飯をしっかり食べましょう。



★ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



好きなもの、食べたいものを増やそう
～～色々な食品と出会う～～

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになってきます。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくいものや、苦味や匂いの強いものが多いようです。調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。気を付けたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べる大人が美味しそうに何でも食べる、それが子どもの好き嫌いをなくす方法の一つです。

◎9月の給食予定◎

- * 8日・・・お月見のメニューでは、3色(白、ほうれん草の緑、かぼちゃの黄)のお団子を作ります。
- * 16日・・・誕生会です。ホットドック、フライドポテト、乳酸菌飲料、おやつはプチフルーツケーキと、子どもが喜んでくれるメニューが勢ぞろい！

その他にも、旬のさつま芋料理、コトコト炊いて味のしゅんだおでん、新メニューのちんすこうが登場します。

『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♪♪

9月の平均値

		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	561kcal	14～20g	15～30g	1.6g未満	259mg
	平均値	565kcal	18.5g	22g	1.7g	247mg



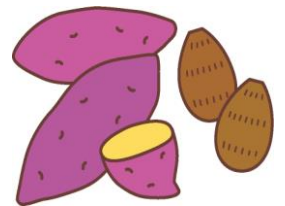
食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食の興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



おいものおいしい季節

秋はさつまいもやさといもの収穫時期です。いも類は主食の代用として用いられることもあり、でんぷんが主成分。カロリーが高く、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物



繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、さといもはゆでてみそ田楽風にすると、おやつにもなります。

蒸しパン(牛乳、卵不使用) (10 個分)

小麦粉 200 g ベーキングパウダー 6 g 上白糖 70 g 水 180 c c サラダ油 40 c c

(作り方)

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを袋に入れて一緒にポンポンする。もしくは粉ふるいにかける。
- ② ①に上白糖を入れて混ぜる。そこへ水、サラダ油を入れてよく混ぜる。
- ③ アルミホイルに生地を入れ、蒸気の上上がった蒸し器で 10 分から 15 分蒸して出来上がり。

(ポイント)

* 9 月のメニューに「りんご蒸しパン」があります。りんごジャムを 80 g 入れ、代わりに上白糖を 40 g にします。他のジャムでも代用可です。

* 卵と牛乳を使わないので体にも優しく、素朴な味に仕上がります。

* 他におすすめなトッピング・・・レーズン、チーズ、すりおろした人参、茹でたほうれん草やかぼちゃ、生地いきな粉を混ぜたり、砂糖を黒糖に変えたりとアレンジ出来ますよ！



*** 食育の取り組み ***

ぼら組さん、ゆり組さんは食事後には自分達で食べた器の片付けを行います。大き目の器の上に小さい器を重ねていき、コップとお箸はセットにします。一斉に「ごちそうさま」をして、そこで食べ終わった子どもから順番に返却していきます。もう慣れているのか、子ども達同士で「ごうだよ、ここにおくよ」などお互い言いながら片付けています。



*** ある日の給食の様子です ***

↑↑高くなりすぎる時は別の所におきます。



↑たんぽぽさん、すみれさんも自分で食べています。

いただきます♪



アイスクリーム~やった~♪



↑お野菜たっぷりでしたが、しっかりと食べてくれました。



おかわりに長蛇の列でした!!

