



給食だより

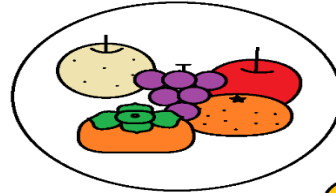
9月号

9月に入り、少しずつ秋の気配が感じられますが、まだ蒸し暑い日が続きます。この時期には夏のプールの疲れや、お出かけの疲れなどが出たり、胃や腸も疲れ、食欲がなくなってくる頃でもあります。毎日冷たいゼリーやそうめん、ジュース、アイスクリームなどを食べてしまいがちです。しかし、冷たい食べ物や飲み物をとり続けていると胃酸を薄め、いざ食事をしようとしても食欲がなくなってしまう。子ども達は、大人と違い自分で量をコントロールすることができないので、放っておくと好きだけ食べてしまいます。夏バテ防止のために休日の食事の工夫をして親子で夏バテを乗り切りましょう。

果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月～10月
- ブドウ:8月～11月
- リンゴ:9月～12月
- カ キ:10月～12月



お月見の団子

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。



かむことの8大効用

よくかむことの効用を表す言葉に「ひみこの歯がいーぜ」があります。卑弥呼の弥生時代は、かむ回数が現代の何倍も多かったとされることに由来し、「ひ」肥満予防、「み」味覚の発達、「こ」言葉の発音がはっきり、「の」脳の発達、「は」歯の病気の予防、「が」ガン予防、「いー」胃腸の働きを促進、「ぜ」全身の体力向上・全力投球の意味があります。



* 9月の給食予定 *

15日・・・誕生会ではゆかりご飯、サクサクのエビフライ、おやつには、カップケーキが登場します。

26日・・・お月様に見立てた月見バーグをします。別の日にもうさぎの形の焼き立てパンも登場します。

お楽しみに♪

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 目安量	554Kcal	18.6g	21.5g	1.7g 未満	258mg



根菜が美味しくなってきました。

れんこんの入った筑前煮、旬のさつま芋をオレンジジュースで煮たおやつや、秋の味覚りんご、梨、柿も使います。『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♪



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

★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。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。乳児ポ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



ゆり組

順番に交代して、全員食器の配置を試してみました♪



横を向いたり、足を開いたりして食べるマイクくんに、エミリーちゃんが注意しています。



食器の配置を教えてあげました



ご飯は左、汁は右。お箸の先はご飯の方、副菜は左上、主菜は右上、お茶は奥の方に置くことを話しました。

〇園庭で採れた野菜〇



園庭で採れたナスとオクラを給食室までもってきてくれました。すまし汁に入れましたが、「入っていたらラッキーだね！」とこどもも楽しそうに探していましたよ♪



★ひまわり組 どうもろこしむきをしました★



黄色い身が見えてきた～！



すみれ組もしっかり食べてくれました。

