

給食だより9月

朝晩は少し涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。食卓にも秋の味覚が登場しますね。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。

9月の献立

緑組の個人メニューが始まります。クラスメニューは『桃組 カジキの味噌揚げ』『黄組 五目ひじきご飯 鶏のから揚げ けんちん汁 もやし豆苗ナムル』メニューを考えるとときになかなか料理名が出てこず、もう少し興味が出るといいなと思います(黄組担任談)『緑組 コーンご飯 鮭フライタルタルソース みどりぐみサラダぶどう添え キャベツと人参の味噌汁』です。メニューを考えるととき、9月はまだ暑いよね。この時期どんな野菜がおいしいかを皆で考え、トウモロコシやトマトが出ました。そこから、コーンご飯、サラダにはトマトを入れたいと意見が出たのですが、トマトは苦手!との意見もありました。皆の大好きなコロコロサラダにトマトを少しだけ入れて『みどりぐみサラダ』にする事で『頑張ってる!』と意気込んでいました。

新メニューが加わります。・ぶりの西京焼き・鰯の梅揚げです。3時のおやつにきのこご飯のおにぎり、栗ご飯のおにぎりが入ります。



季節と食の話十五夜(中秋の名月)

1年で最も月が美しく見える『中秋の名月』を鑑賞する『お月見』は、豊作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えします。この日は芋の収穫を祝う日『芋名月』とも言われ、里芋料理の『きぬかつぎ』も備えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月21日です。園でも、みんなでお団子を作り飾ります。

食の豆知識 椎茸の栄養価

椎茸は、生でそのまま食べるより、わずか1時間程度、天日干しをするとビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、免疫力の強化に効果があるとされています。

おうちで食育 和食を見直そう

『和食』は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や『だし』をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが主食・主菜・副菜・汁物のそろった形です。日の基保育園では、この形を4つのお皿として子どもたちに伝えています。主食・・黄色の皿 主菜・・赤のお皿 副菜・・緑のお皿 汁物・・しろのお皿 4つのお皿をそろえて食べると元気な体を作ることができる伝えています。ぜひおうちでも4つのお皿を並べてバランスの良いメニューを子どもたちに伝えてください。



令和3年8月30日