

給食だより9月

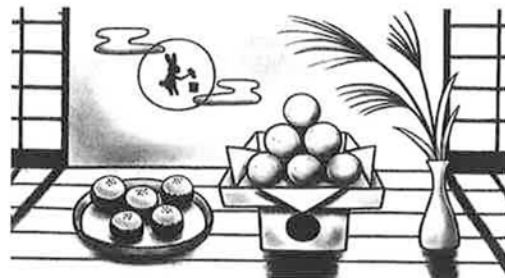
9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えています。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

9月の献立

クラスメニューは桃組が赤のお皿メニューを考えました。『ハンバーグ』です。黄組『レタスと卵の炒飯 ミートボール ポテトサラダ きのこと汁』 緑組『麦ごはん 鯖の味噌煮 トマトときゅうりときのこのサラダ 具沢山すまし汁』です。秋は食材が豊富に出回ります。里芋、南瓜、さつまいも、きのこ類、梨です。新メニューとして『豚肉と里芋の甘辛炒め』、子どもたちが大好きな鶏のから揚げに『里芋のから揚げ』をプラスします。『南瓜のチーズ焼き』『スイートポテトソテー』『鶏の塩こうじ焼き』『ピクルス』秋野菜をたくさん使った『秋野菜カレーライス』前回の『手で食べる給食』の第2弾『チキンハンバーガー ピクルス かぼちゃポタージュスープ 梨』も取り入れました。

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10月10日（土）です。園では、年長児はお団子を作り他の園児は粘土でお団子をつくります。



知って得する栄養素の話

鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど『鉄欠乏性貧血』の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物から取る必要があります。肉や魚などの動物性食品の他、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。



鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップ！野菜と一緒に料理したり、みかんやいちご、キウイなどのフルーツと一緒に食べると良いでしょう。

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・・黄色のお皿 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4年9月1日



日の基保育園