

給食だより9月

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時期は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。

9月の献立

8月は、すいかカットの見学や、とうもろこしの皮むき枝豆の茎もぎをしました。これからの季節は、きのこ類をバラバラにほぐします。乳児クラスでは玉葱の皮むきも取り入れます。指先をたくさん使って手先が器用になってほしいです。

クラスメニューです。黄組『カレーライス コーンサラダ 豚汁 梨』

9月より緑組個人給食メニューが加わります。秋は食材が豊富に出回ります。里芋、南瓜、さつま芋、きのこ類、梨です。

知って する

食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。



旬の食材

ごま

ごまは、おもに白と黒があります。ごま和えなど、さまざまな料理に重宝します。成分の約50%は良質な脂質で、ごま油はごまに圧力をかけて油を搾り出したものです。脂質は三大栄養素の1つで、少量でも多くのエネルギーを得られます。

食育クイズ

Q ヌルヌルしているきのこはどれかな？

1. しめじ 2. なめこ 3. エリンギ

A 2. なめこ

なめこは、ぬめり成分のムチンを多く含み、腸内を掃除してくれます。きのこの多くが秋に旬を迎えます。いろいろな種類があるので、どんな形をしているか、観察してみましょう。

みんな大好き!

栄養たっぷり汁物・スープ

のっぺい汁

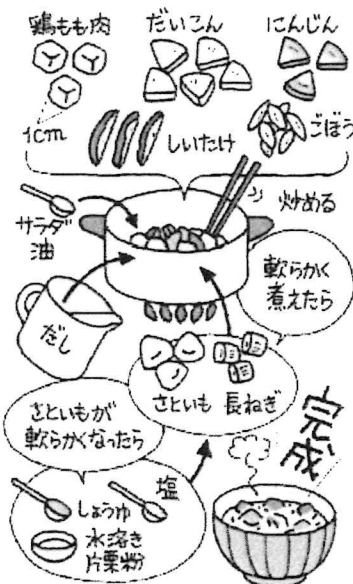
鶏のコクとたっぷり入れた野菜のうま味が味わえる汁です。

〈材料〉

鶏もも肉.....40g	長ねぎ.....25g(約1/4本)
だいこん.....75g(厚さ3cm程度)	サラダ油.....小さじ1(4g)
にんじん.....25g(約1/6本)	だし(かつお節・昆布).....500g
さといも.....40g(中1個)	しょうゆ.....小さじ1(6g)
しいたけ.....25g(2〜3個)	塩.....小さじ1/4(1.5g)
ごぼう.....25g(約1/6本)	片栗粉.....小さじ2(6g)
	*小さじ4(20ml)の水で溶く

作り方

- 鶏肉は1cm角に切る。だいこん、にんじん、さといもは皮をむき、いちょう切りにする。しいたけは石づきを落とし、傘と軸に分けて薄切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。長ねぎは、厚めの小口切りにする。
- 鍋に油を熱し、①の鶏肉、だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼうを入れてよく炒め、だしを加えて煮る。
- ②のだいこんとにんじんが軟らかくなったら、①のさといも、長ねぎを加えてさらに煮る。
- ③のさといもが軟らかくなったら、しょうゆと塩で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。



※分量は、大人2人+子ども2人分を目安にしています。

令和8年9月1日



日の基保育園