

9月 給食だより



社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

沖縄はまだまだ暑いですが、暦の上では早々と立秋を迎えます。
秋は「実りの秋」というように、たくさんの食べ物が旬を迎えます。秋は旬の食べ物が美味しいだけでなく、冬の寒さに向けて身体を守る栄養が豊富に含まれています。

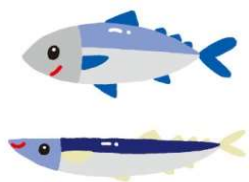
また、食欲も増してくる時期でもあるため咀嚼について取り組むにはとても良いタイミングでもあります。よく噛んで食べ、旬の食材を味わって欲しいです！



★旬の食材を食べて健康に★

旬の魚で骨を強くして 貧血防止

魚には、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、青魚はDHA、EPAが豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。
貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



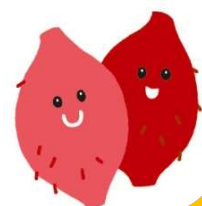
どんな料理にも合うきのこ

いろいろな種類があるきのこですが、共通していえるのは、食物繊維が豊富で子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは苦手な子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。
子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



さつまいもで便秘予防

いも類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さつまいもは多くの品種が栽培されており、甘さや食感に違いがあります。ホクホクした食感のものやねっとりとしたものなど、作る料理によって選んでみるのも楽しいです。



9月の献立について

食欲の秋、実りの秋がやってきました。献立も夏が旬の食材から、秋が旬のものへと移り変わり、秋を感じられるメニューにしています。子どもたちには、きのこ・梨などの旬の食材を伝えつつ、まだ暑い9月でも食べやすく、秋らしい献立を楽しんでほしいです。食欲の秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだづくりに役立てていきましょう。

☆9月新メニュー☆

大学芋トースト、バナナマフィン、チーズチヂミ

おべんとうの日

9月から子どもたちが楽しみにしているおべんとうの日が始まります。いつも「今日のおべんとう見て！おいしそう♪」と、すごく喜んでます★保護者の皆様お忙しい中ですが、ご準備の程よろしくお願ひいたします。



とうもろこしの皮むき

8月におやつで“北海道産のとうもろこし”を提供しました。職員と一緒に皮を剥いたり、触ったり、匂いを嗅いだりしてとうもろこしに触れ合っていました。緑の皮から黄色のトウモロコシ顔をだし、とてもキレイでした☆かじかじと歯でかじり取って、甘いとうもろこしを堪能しました♪

