

9月★給食だより

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では早々と立秋を迎え、季節は秋へと向かいます。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。

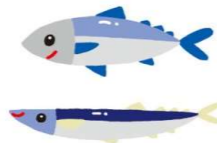
また、食欲も増してくる時期でもあるため咀嚼について取り組むにはとても良いタイミングです。よく噛んで食べ、旬の食材を味わって欲しいと思います。



★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

店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に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。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、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

イモ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月の予定★

- 07日(水) そう食育(野菜当てクイズ)
- 08日(木) きりん食育(バランスゲーム)
- 21日(水) 弁当日
- 22日(木) そうクッキング(おはぎ)
- 28日(水) きりんクッキング(ピザ)

※クッキング等、感染症拡散防止対策により、中止する場合があります。
※クッキングにはエプロン、三角巾、マスクをご用意下さい。



8月の様子

ひよこ組



いす組



うさぎ組



くま組



ぞう組



きりん組



