

9月 給食だより

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、秋がそこまで近づいています。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。秋の旬の食べ物は美味しいだけではなく、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と思います。



☆食べて元気に！ 秋の味覚 体に嬉しいパワー☆

さつまいも



食物繊維がじゃがいもの3倍あり、便秘解消に効果。カリウムでむくみ予防にも。

かぼちゃ



ビタミンがバランス良く入っていて風邪予防に。さらに目や肌、血管などの健康を整える効果も。

きのこ



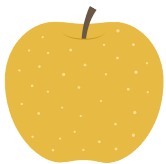
きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助け。免疫力を上げる働きのあるβ-グルカン

れんこん



れんこんに含まれるマンガンは成長に欠かせないミネラル。髪の毛や肌を健康に保つビオチンも含まれる。

なし



梨に含まれるアスパラギン酸は体内の毒素を排出し、疲労回復にも。貧血予防に役立つ銅も豊富に含まれる。

さといも



いも類の中で最も低カロリー。独特なぬめりは脳細胞を活性化する働きがある。

さんま



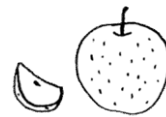
さんまにはEPAとDHAがたっぷり。EPAには抗血栓作用があり血をサラサラに。DHAは疲れた目を癒す効果。



秋の味覚を味わい
元気な体をつくらう！

～9月の献立について～

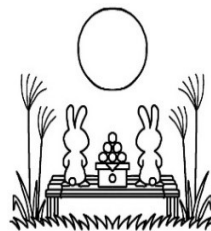
9月前半はゴーヤやなすなどの夏野菜を取り入れ、後半は秋が旬のれんこんや梨などを取り入れて、季節の移り変わりが給食からも感じられるように考えました。食欲の秋に栄養をたくさんとって、元気にすごしてほしいです。



今年のお月見(中秋の名月)は9月29日です！

日本では旧暦の8月15日の夜(今年は9月29日)を「十五夜」と呼び、月見団子やすすき、里芋などを供えてお月見する風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼び、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

今では月を見ながら収穫物に感謝する日という意味でお月見をするようになりました。



沖縄の十五夜

沖縄では十五夜のことを「ジューグヤ」といい、豆をつぶさずにおもちにまとわせた“ふちゃぎ”をお供えします。また大綱引きが行われたりし、沖縄独自の文化があります。

3色食品群について知ろう!!!!

【5歳児】三色食品群の黄色についての話をしました。黄色の食品は力を出すエネルギーになったり、身体を温めてくれます。「朝ごはんは黄色の中間の〇〇を食べたよ!」と、栄養士の先生に教えてくれました♪

ヒラヤーチークッキングもしました。ねぎを切って、ツナと一緒に小麦粉と混ぜホットプレートで自分で焼きました。ペロリと完食!美味しかったね★



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が顔をだし、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♪

