



9月 給食だより

2023年 9月配布



9月が始まりますが暑さは、和らぎそうにありません。まだまだこまめに水分補給をし、
芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。
お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。



『まごわ(は)やさしい』で健康に★

「まごわ(は)やさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。この7品目をまんべんなく食事に取り入れると、自然に健康的な食生活や身体へ変化していくよ、という昔からの知恵が詰まっています。

ま	豆類	たんぱく質が豊富です。納豆、豆腐、味噌などのような加工食品は季節問わず多く出回っているので、そのまま食べたり、焼いたり…摂取しやすい方法で日常的に取り入れたいですね。
こ	ごま	たんぱく質・ミネラル・脂質が多く含まれています。いつものレシピに加えることで香りも良く、食感もアクセントになります☆
は(わ)	わかめ	ミネラル・鉄分が豊富。お酢や油と一緒に調理すると、効率よく栄養を摂取できます。味噌汁の出汁を昆布からとり、具材としてわかめを入れると、手軽に毎日食べられます。
や	野菜	ビタミンとミネラルが豊富。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられますよ。
さ	魚類	魚はたんぱく質の宝庫。ごはんじゃこをのせて食べるのもいいですね。塩焼きや味噌煮など調理法のバリエーションも豊富です。
し	椎茸 (キノコ類)	きのこ類には、食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれています。香り、食感ともによく、和食洋食中華とどのジャンルの料理にも活用できますよ。
い	いも類	いも類は食物繊維と炭水化物を多く含みます。そのまま食べるのはもちろん、ゆでたり、揚げたり……優しい甘みとホクホク食感はお子様にも人気です。



非常食の備えは できていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であります。災害時は子どもが精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たす事が難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

準備するとよいもの
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



お月見の由来

昔の暦の8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキ や月見団子をお供えて月を鑑賞したり農作物への感謝を伝え、月見団子を食べる為とも言われています。

今年9月29日土曜日が十五夜です。保育園では、前日のおやつに上新粉とお湯、そしてゆでた南瓜を入れお月さまの色に仕上げた月見団子を提供しようと思います。お子さんにおやつのご感想など聞いてみてください。

