

給食だより

2024. 8. 30

9月号

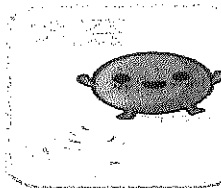
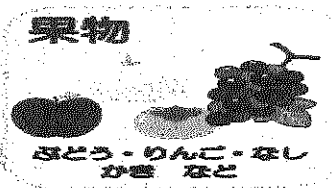
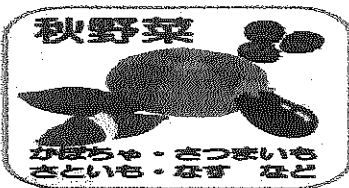
ひまわりさかえこども園

9月を迎え、まだまだ暑さが続きそうですが、少しずつ朝夕は涼しさを感じられるようになってきました。秋は、「食欲の秋」・「スポーツの秋」といわれるように、子どもたちの活動量が増え、食欲も増します。食べものが美味しく感じられる季節なので、好き嫌いをなくせるチャンスでもあります。給食でも秋の味覚を取り入れ、季節を感じられるようにしたいと思います。

旬の食材を食べよう！



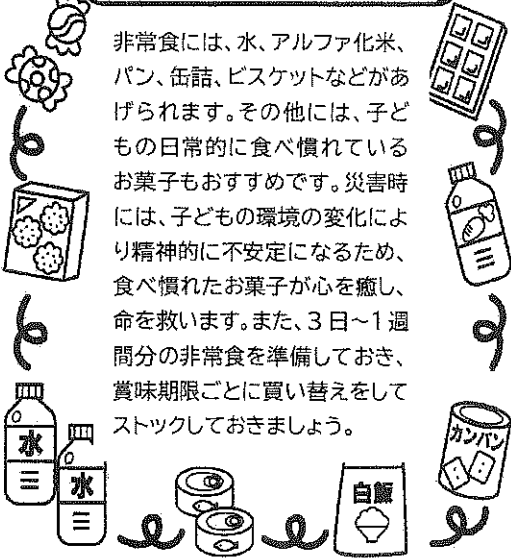
秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。



秋刀魚(さんま)は漢字で書くと文字通り秋を代表する魚です。さんまには、DHAとEPAという必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。EPAは、血液の掃除をして血液をサラサラにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事を心がけ積極的に摂るようにしましょう。

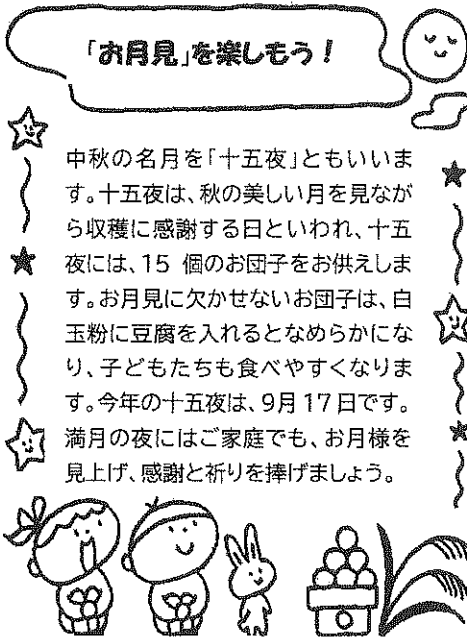
9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもの日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。災害時には、子どもの環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。また、3日~1週間分の非常食を準備しておき、賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。



「お月見」を楽しもう！

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉に豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。今年の十五夜は、9月17日です。満月の夜にはご家庭でも、お月様を見上げ、感謝と祈りを捧げましょう。



絵本を通じて食育を



読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょ。絵本を通して食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」をひろげていってあげたいものです。

(材料 4人分)

- 米 2合
- 鶏ミンチ 100g
- 人参 1/4本
- しめじ 50g
- いんげん 40g
- 油揚げ 1枚
- 干し椎茸 3枚
- おろし生姜 少々

(調味料)

- 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ3
- 中華だし 10g
- ごま油 大さじ2

中華風混ぜご飯

(作り方)

- ①干し椎茸は水で戻しておく。
- ②材料は短冊切りにしておく。
- ③フライパンにごま油をしき、材料を炒め、調味料で味付けする。
- ④炊いたご飯に③を混ぜ合わせる。

ご飯を炊いてから混ぜるだけ！
生姜の効いた中華風混ぜご飯です。