

9月の食育だより

★今月のテーマ
残さず食べよう

★今月の目標
食べることで丈夫な体がつくられることを知る

夏の暑さが和らぐ9月は、秋の訪れを感じる季節です。秋と言えば、「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」などをよく耳にしたいと思います。お散歩やお買い物先などで、子どもたちと様々な『秋』を見つけるのも楽しいですね。また、秋と言えば「食欲の秋」。7月や8月は、うだるような暑さから食欲不振や疲労などで体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これからはだんだんと涼しくなり食欲も回復すると思います。旬の美味しい食材をたくさん食べて、元気で丈夫な体を作りましょう！

旬の食材

新米、トマト、さつまいも、しめじ、まつたけ、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどう
※実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。

今月のテーマ★残さず食べよう★

残さず食べるためには、まず「食事を楽しむ」、「食べることが好きになる」ことが重要になります。食事の時間はできるだけ家族と一緒に過ごし、にこにこ笑顔で「美味しいね」と言いながら食事をすることで、「食べるって楽しいんだな」という感覚が自然と芽生えてくると思います。また、料理のお手伝いをしてもらうこともひとつの手です。野菜を洗う、おたまで混ぜるなど、子どもたちにできることをお手伝いしてもらうことで、食への関心を高めます。「お手伝いありがとう！」や「手伝ってくれたから今日の御飯はすごく美味しい！」などの声掛けをすることもとても大切ですので、ぜひしてみてくださいね。

「食」に対する興味を育て、食事を楽しむことができれば、「残さず食べて褒められたい」という意欲がでてきて、残さず食べることに繋がると思います。

《食に対する感謝の心を持とう》

1. 食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること
 2. 食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っていること
 3. 食という行為は、動植物の「命」を受け継ぐことであること
 4. 感謝の気持ちの表れとして、残さず食べたり、無駄なく調理したりすること
- ※ 園でも、子どもたちが食べ物やその食べ物に関わる方々に対し、感謝の気持ちを持てるよう、食事の挨拶を行っています。また、無理のない範囲で残さず食べるように、保育士が声掛けをしています。ご家庭でも、是非取り組まれてみて下さい。

夏のひんやりスイーツパンナコッタ大人気でした♪



9月の給食献立表

令和4年9月1日発行
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 木		せんべい	春雨スープ 蓮根の金平	★クッキー 牛乳
2 金	そろばん教室	おにぎり	親子煮 天ぷらと蒟蒻の炒め物	★フルーツボンチ スキムミルク
3 土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
5 月		せんべい	かぼちゃスープ チーズオムレツ	★パウンドケーキ 牛乳
6 火	移動図書	おにぎり	魚のフリッター 和風サラダ	★ヨーグルトパフェ スキムミルク
7 水		せんべい	豚汁 春雨の五目炒め	★きな粉団子 牛乳
8 木	身体測定	バナナ	肉じゃが 酢の物	★スキムわらび餅 スキムミルク
9 金	そろばん教室	おにぎり	ポークカレー ごまねーず和え	★バナナケーキ 牛乳
10 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
12 月		せんべい	鶏つくねの甘辛煮 三色炒め	★ソーダ寒 スキムミルク
13 火	おにぎりデー	バナナ	ハンバーグ カリカリサラダ・ゼリー	★チョコクッキー 牛乳
14 水		おにぎり	栄養揚げ パンサンデー	★ミックスゼリー 牛乳
15 木		おにぎり	チキン南蛮 菜焼き	★ジャムサンド スキムミルク
16 金	秋季彼岸会法要	せんべい	野菜のかき揚げ 味噌汁	アイスクリーム ビスコ・牛乳
17 土	秋季彼岸会法要	ウエハース	和風かき玉汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
19 月	《敬老の日》			
20 火		せんべい	がんもどきの含め煮 ピーナッツ和え	★すみれ団子 スキムミルク
21 水		おにぎり	魚の照り焼き 胡麻和え	★ピザトースト 牛乳
22 木	誕生会	コーンフレーク	鶏の唐揚げ・スパサラダ ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
23 金	《秋分の日》			
24 土		ウエハース	ハヤシカレー 茹で卵・牛乳	お菓子 牛乳
26 月		せんべい	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー	★ドーナツ スキムミルク
27 火	体育指導	ビスケット	魚の煮付け 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
28 水		おにぎり	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★ラスク スキムミルク
29 木	交通安全教室	バナナ	中華風スープ 五目金平	★コーンフレーク和え 牛乳
30 金	避難訓練	おにぎり	鶏の照り焼き マカロニサラダ	アイスクリーム ウエハース・牛乳

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様) ※★印は手作りおやつです。
※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、13日 おにぎりデー、22日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

《未満児(主食込み)》	《以上児(主食なし)》
エネルギー 520 kcal	エネルギー 465 kcal
たんぱく質 21.0 g	たんぱく質 18.5 g
脂質 21.6 g	脂質 21.5 g