

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」などをよく耳にするとおもいます。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くずされた方もいらっしゃると思います。これからの季節は、だんだんと涼しくなり食欲も回復することでしょう。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
※さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富！脂がのった魚には、体を温める効果があります

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がいよいよおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

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う。絵本を通じて、食べる楽しさや、作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

夏のひんやりスイーツ旬の梨を使ったミックスゼリー！！みんなで美味しく食べました♪



曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きま)	お昼 (未満児は白御飯が付きま)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 金		せんべい	親子煮 天ぷらと蒟蒻の炒め物 鶏肉・しいたけ・胡麻	★ソーダ寒 牛乳 桃・パイナップル・林檍
2 土		ウエハース	ポークカレー ゆで卵・牛乳 豚肉・カレールウ・卵・牛乳	お菓子 牛乳 桃・蜜柑・パイナップル
4 月		せんべい	春雨スープ 蓮根の金平 鶏肉・卵・さつま揚げ・豚肉	★ヨーグルトパフェ スキムミルク ヨーグルト・バナナ・桃・パイナップル
5 火		おにぎり	かぼちゃスープ スペイン風オムレツ 鶏肉・生クリーム・卵 チーズ・牛肉・豚肉	★抹茶パウンドケーキ 牛乳 薄力粉・卵・バター・抹茶
6 水		バナナ	魚のフリッター 三色炒め 魚・薄力粉・卵・しらす・胡麻	★クッキー スキムミルク 薄力粉・卵・バター
7 木	身体測定 体育指導	せんべい	肉じゃが 酢の物 牛肉・わかめ・しらす干し 蒲鉾	★きな粉団子 牛乳 きな粉
8 金		おにぎり	ささみカツ マカロニサラダ 鶏肉・卵・パン粉・薄力粉・マカロニ・ハム・マヨネーズ	★バナナケーキ 牛乳 ミックス粉・バナナ
9 土		ウエハース	洋風かきたま汁 バナナ・牛乳 鶏肉・卵・しいたけ・牛乳	お菓子 牛乳
11 月		せんべい	チキンカレー ごまねーず和え 豚肉・カレールウ・胡麻 マヨネーズ	★フルーツポンチ 牛乳 桃・パイナップル・林檍
12 火	体育教室	おにぎり	鶏つくねの甘辛煮 和風サラダ 鶏肉・卵・パン粉・わかめ・しらす干し・胡麻	★スキムわらび餅 スキムミルク スキムミルク・きな粉
13 水	おにぎりデー	バナナ	ハンバーグ カリカリサラダ・ゼリー 牛肉・豚肉・卵・薄力粉 パン粉・ベーコン・マヨネーズ・ジュース	★ジャムサンド 牛乳 食パン・イチゴジャム
14 木		おにぎり	栄養揚げ パンサンスー 魚・春雨・ハム	★ミックスゼリー スキムミルク バター・卵
15 金	秋季彼岸会 法要	せんべい	豚汁 胡麻和え 豚肉・しいたけ・胡麻	★チョコクッキー 牛乳 薄力粉・バター・卵・チョコチップ
16 土	秋季彼岸会 法要	ウエハース	厚揚げの野菜あんかけ バナナ・牛乳 厚揚げ・しいたけ	お菓子 牛乳
18 月	《敬老の日》			
19 火		せんべい	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ 牛肉・豚肉・さつま揚げ しらす干し	★チーズ蒸しパン スキムミルク ミックス粉・卵・チーズ
20 水		おにぎり	野菜のかき揚げ 味噌汁 薄力粉・胡麻・豆腐・油揚げ・味噌	★すみれ団子 スキムミルク
21 木		ビスケット	魚の照り焼き ピーナッツ和え 魚・ピーナッツ粉	★スイートポテト 牛乳 果汁 100%ジュース
22 金	保育参観 (乳児)	おにぎり	チキン南蛮 菜焼き 鶏肉・卵・薄力粉 しらす干し・油揚げ	アイスクリーム ビスコ・牛乳 アイスクリーム ビスコ
23 土	《秋分の日》			
25 月	交通安全教室	ビスコ	鶏の照り焼き ポテトサラダ 鶏肉・ソーセージ・マヨネーズ	★フレンチトースト 牛乳 食パン・卵・バター
26 火	体育教室	おにぎり	豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー 豚肉・バター・ベーコン しらす干し	★コーンフレーク和え スキムミルク ヨーグルト・桃・パイナップル・バナナ・コーンフレーク
27 水		ビスケット	魚の煮付け 卵の花和え 魚・豚肉・おから	★手作りパン 牛乳 強力粉・バター・卵・牛乳
28 木	誕生会	コーンフレーク	鶏の唐揚げ・ナポリタン ミニトマト・ゼリー 鶏肉・スパゲティ・ウインナー・果汁 100%ジュース	★ケーキ 牛乳 薄力粉・バター・卵・ホイップクリーム
29 金	避難訓練	おにぎり	中華風スープ 春雨の五目炒め 鶏肉・卵・しめじ・春雨・しいたけ	プリン・ウエハース ス・スキムミルク プリン・ウエハース
30 土		ウエハース	ハヤシカレー 茹で卵・牛乳 牛肉・ハヤシルウ・卵	お菓子 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、28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