





～ 給食たより ～

2024年9月2日 はとのさと保育園 給食室

毎日の猛暑続きで外遊びが出来なかった8月が終わり、9月もまだまだ暑い日が続きますが、運動会の練習や散歩などの身体を動かす活動が増え、子ども達の食欲も戻ってくる時期です。9月は「食欲の秋」ですね。店頭には秋の食材が並び始めました。今月の献立は秋の食材をたくさん使った献立になっています。子ども達には、友達や先生と一緒に給食を食べながら秋を感じてもらえたらいいなと思っています。

< きのごはん > 	< 魚の竜田揚げ > 
米 1合・鶏肉 45g・しめじ 15g	赤魚 40gカット 4切れ分
えのき 9g・干しいたけ 3g・塩 0.6g	しょうが 1g・しょうゆ 10g・酒 4g
薄口しょうゆ・みりん 3g・かつおと昆布だし	片栗粉 適量・揚げ油
だしの風味がした、あっさりとした炊き込みご飯です。保育園での具材はシンプルですが、人参・揚げ・きのこ類増量などして作るのもオススメです！	漬け込み時間15分で、しっかり味が付き魚臭さもなくなるので、魚が苦手な子にも食べやすい献立です。白身魚だけでなく、さば・あじなどの青魚でも美味しいです！
< きこのきんぴら > 	< じゃこトースト > 
しめじ 40g・まいたけ 30g・ピーマン 15g	食パン 1枚
にんじん 40g・つきこんにゃく 40g	じゃこ 5g・マヨネーズ 6g・あおのり 適量
ちくわ 30g・砂糖 4g・みりん 4g	
しょうゆ 8g・ゴマ油 2g・ごま 適量	
甘辛い味が人気のきんぴらです。保育園では、きのこが苦手の子でも食べてくれる献立です。しいたけやえのきなどのきのこ類を追加で入れて作るのもオススメです！	じゃこのカルシウムは、牛乳の4倍あります。他にも、ビタミン・鉄分も豊富です。ご飯と合わせて食べる事が多いですが、マヨネーズと合わせてパンと一緒に食べるのもオススメです！

— * — 秋の食材を知ろう — * —



○秋の食材といえば、きのこが代表的な食材の一つです。いろんな献立で使われていて、食育の一環で、香りや感触を楽しみながらの下処理クッキングを計画しています。苦手な子が多い食材ですが、保育園給食では味付けを濃めにしたりなど食べやすく献立の工夫をしています。

<しいたけ>	ビタミンDの元になる。食物繊維・グルタミン酸を含み脳の老化予防
<まいたけ>	ビタミンDを豊富に含み、骨や歯を丈夫にする
<しめじ>	カルシウムの吸収を助け、代謝アップに役立つ
<えりんぎ>	きのこ類の中でも食物繊維が多く、腸のデトックス効果がある

○秋に旬の魚は、サンマ・サケ・カツオ・サバなどがあります。年中食べられる魚が多いですが、今のシーズンは、産卵や海水の温度が下がる冬に備えて脂を蓄え始めるので脂がのって美味しく、栄養価も高くなります。青魚に含まれるEPA・DHAの必須脂肪酸は、体内で合成できないので、食品からの摂取する必要がありますので、積極的に食べていきたいですね。

○秋は、柿・なし・ぶどう・くり・いちぢくなどたくさんの果物が旬を迎えます。果物には、腸内環境を整える効果や老化や免疫機能の低下を促進を抑制する効果があり、残暑や秋の気温の変化で生じる身体の不調をいたわってくれる栄養素が豊富に含まれています。



★ 9月1日 防災の日 ☆

毎年9月1日が防災の日に設定されているのを知っていますか？防災の日とは、台風・豪雨・地震・津波などの認識を備える日です。特にやる事が決まっているわけではありませんが、災害を防いだり被害を最小限に抑えたりする対策が一般的に行われています。保育園では、毎月の避難訓練や非常食の確保、今年度は「非常食を食べる」計画もしています。ご家庭では、非常食として、水・米・缶詰の備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物をストックしとくのもよいでしょう。ぜひ、この機会に一度家での防災用品や連絡手段など確認してみてくださいはでしょうか？



