

9月 給食だより

2022年9月発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部まり子
 栄養士：松本はる香

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなったように感じます。夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。残暑に負けないように秋の食材で栄養をたくさん摂り、元気な体をつくりましょう。

9月の給食

- 7日(水) 郷土料理【宮崎】
- 9日(金) お月見献立
- 13日(火) お誕生日献立
- 21日(水) 鉄分強化Day
- 26日(月) 鉄分強化Day
- 28日(水) 世界の料理【タイ】

正しく配膳しよう



和食では、料理の種類によって、食器を置く位置（配膳位置）が決まっています。食事の準備をするときには、配膳位置にも気をつけましょう。左手前が主食（ごはん）、その右が汁物。右奥に主菜（肉や魚）、左隣に副菜です。副副菜（漬物など）がある場合は中央に置きます。給食の時間にも正しい配膳を伝えています。ぜひご家庭でもお声がけください。

中秋の名月「お月見」

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します。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、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。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

生活リズムを整えよう

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3食ですが、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食をとりましょう。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です（200kcal前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

食育について

市内で新型コロナウイルス感染症が現在も蔓延しているため、9月の食育活動は中止とさせていただきます。

給食室より

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。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケットなどが挙げられます。非常食としての備えも大切ですが、子供が日常的に食べ慣れているお菓子なども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。

なぜ？
 どうして

Q1. どうしてバナナには たね がないの？