

# 9月 給食だより

2022年9月1日発行  
 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：上羅裕美

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

- 5日(月) 郷土料理【宮崎】
- 9日(金) お月見献立
- 14日(水) 世界の料理【タイ】
- 21日(水) 鉄分強化Day
- 26日(月) 鉄分強化Day
- 29日(木) お誕生日献立

## 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。

## 食育予定

今月の食育実施日は未定です。決まり次第、ホワイトボードでお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

## 給食室より

まだまだ暑い日が続いていますが、夕方は少し涼しく感じる日も増えてきましたね。夏の疲れが出やすいこの時期、ゆっくり体を休めることが大切です。おいしくて栄養あるものをしっかり食べて、夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう!!! 毎日、みんなの元気な顔を見れるのを、楽しみにしています。

なぜ? どうして?

Q1. どうしてバナナには たね がないの?