



2022年9月1日発行  
すぐすぐどろんこの会  
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。

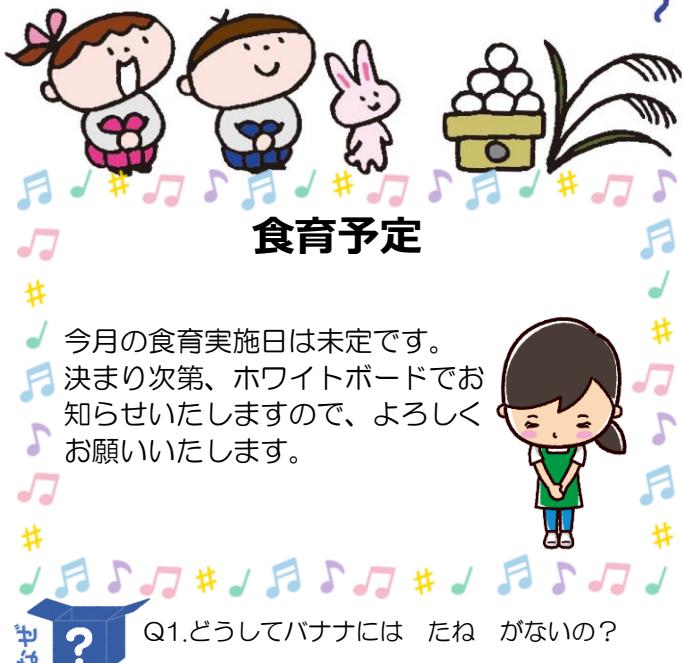
9月の給食



- |        |           |
|--------|-----------|
| 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    |

# 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。



食育予定

今日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  
お願いいいたします。

# 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。

## 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。



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。



Q1.どうしてバナナには たね がないの?