

9月 給食だより

2022年8月29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：松野郁美

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
- 28日（水） 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。お月様に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。



給食室より

夏の暑さも少しずつ和らぎ、気持ちのいい風が感じられるようになりました。食欲の秋、運動の秋ですね。運動会の練習が始まり、活動量も増えてきて食欲が増すこの時期は、好き嫌いをなくすチャンスです。給食でも秋の味覚を取り入れて、季節を楽しんでいきたいと思います。

食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。お声がけをしたら、エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

Q1. どうしてバナナには たね がないの？

なぜ？
どうして

● 読者のみなさんへ 読者のみなさんへ 読者のみなさんへ 読者のみなさんへ 読者のみなさんへ