

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：重野みのり

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) 行事食【十五夜】
- 14日(水) 世界の料理【タイ】
- 15日(木) らいおん組リクエスト献立①
- 20日(火) 鉄分強化Day
- 22日(木) らいおん組リクエスト献立②

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

エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

- こぐま組⇒28日(水) もやし折り
- きりん組⇒27日(火) 豆腐つぶし
- ばんだ組⇒26日(月) おにぎり作り
- らいおん組⇒29日(木) サンドイッチ作り

※感染症等の動向によっては中止となる場合があります。ご了承ください。

給食室より

秋のさわやかな気配を感じる日も増えてきました。給食を食べる量もまた一段と増えてきていて、毎日の残食量もとても少ない日が多いです。

8月は感染症等の影響で食育の実施を見合わせていましたが、9月からは再開する予定です。献立も、行事食や世界の料理、リクエストメニューなど取り入れていますのでお楽しみに！

なぜ？
 どうして

Q1. どうしてバナナには たね がないの？