



はらぺこ



令和4年度
石井手保育園
給食だより
9月号

9月に入り、子どもたちには夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、これからは朝晩涼しくなり、気温差で体調を崩しやすくなりますので、食事や体調管理などに気を付け、元気に秋を迎えましょう。



栄養たっぷり！秋が旬のさんま



さんまには、良質なたんぱく質や、ドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸などの脂肪酸が多く、成長期の子どもの発達には欠かせない栄養素が含まれています。魚が苦手な子ども、塩焼きの身をほぐしてごはん混ぜ、青のりを振ったり、焼いてほぐしたさんまに、マヨネーズ、粉チーズ、パン粉をのせてトースターで焼いたり、ひとくふうすると食べやすいです。はじめは手をかけてあげて「おいしいね」と、一緒に食卓を囲んでください。

☆ 旬の魚 ☆



さんま

口先と尻尾が黄色くなっているものが脂のノリがいいといわれています。

鮭

胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。



さば

横腹に金色の模様があるものが脂ののり、新鮮な証拠です。

献立表より

旬の野菜

- (野菜) 枝豆、かぼちゃキャベツ
- (魚) さんま 鮭 さば
- (果物) 梨、ぶどう

経験させたい食育

- ・食育指導 黄色のえいようを知ろう
- ・お月見会 9月12日(月)
お月見ランチ(主食はいりません)
お月見団子づくり



旬のくだもの



梨

シャキシャキとした歯ごたえと、みずみずしくさわやかな甘さが特徴の梨は、夏から秋にかけて食べたくなる果物の1つです。

選び方

お尻が平らに近くどっしりしたもの。なしに軸がしっかりついているもの。手に持った時に張りがあり硬まっているものがよい。

おいしい食べ方

冷やし過ぎると甘みが薄れるので、食べる1時間前に冷蔵庫で冷やすようにしましょう。



お月見を楽しもう

日本では、旧暦の8月15日の夜(現9月~10月上旬)を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などをお供えしてお月見する風習があります。このころの月を、中秋の名月と呼んで、昔から日本人は「1年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は9月10日(土)です。満月の夜にはご家庭でも、空を見上げてみてください。

保育園では、9月12日(月)にお月見団子づくりをします。爪を短く切っておきましょう。

