

給食だより9月

発行日 8月30日



暦の上では秋になり、少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期は、しっかりと睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。また、食事からも秋を感じられるように、給食にも秋の味覚をたくさん取り入れていきたいと思ひます。



お米パワーを見直そう！！

○お米を食べると頭がよくなる。

⇒味なしご飯は良い！

- ・口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。



- ・味を敏感に感じ、唾液がたくさん出ます。



○唾液に含まれるホルモンは、脳を活性化させます。

ごはんは、子どもの五感を育てます。

*スパゲティやパン（菓子パン）は、味がついているので、ごはんのようにはいきません。

○ごはんは腹もちがよく太りにくい。

⇒粒状のごはんは、エネルギーがじわじわと燃え、腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

○繊維質が多く、便秘になりにくい。

⇒穀物は食物繊維が豊富です。便秘解消にはピッタリ！！

○味がついていないので、どんなおかずにでもOK。

お米の おいしい季節

◇夏バテした体に栄養をあたえましょう。

- ① 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- ② アイスクリームや冷たい飲み物は控えめにしましょう。
- ③ 消化の良いものを食べましょう。
*野菜を煮たもの、豆腐や納豆、牛乳を使った料理などもおすすめです。

◇秋の美味しい食べ物

→美味しい食材の見分け方

根菜類：表面が乾燥していないもの。

（表面が柔らかいものは傷んでいる証拠）

きのこ類：カサの部分に十分厚みがあり、開き具合の少ないもので表面が乾燥していないもの。

栗：表面の鬼皮の色が濃く、かたくて艶のあるもの。

ぶどう：粒が揃っていて張りがあり果軸が緑色のもので、表面に白い粉がついているもの。



お知らせ

- ・8月下旬に、とうもろこしの皮むきを行いました。つきぐみさんは、先生と一緒に皮むきをし、にじぐみさんからは、1人1本、大きなとうもろこしの皮を上手にむいていました。子どもたちが、皮むきしたとうもろこしは、おやつ時間に美味しくいただきました。
- ・9月の食育活動として、稲刈りを予定しています。



9月の旬

さけ さんま いわし かつお ほっけ
かれい さば さつまいも さといも
とうがん チンゲンサイ つるむらさき
しいたけ まいたけ なす しめじ かき
くり りんご なし ぶどう いちじく

*秋にとれる魚には、脂がたっぷりのってて体を温め、いも類は、体のエネルギー源となります。