

# きゅうしょくだより

令和2年9月号  
南水元いろは保育園

9月に入りましたが、まだまだ残暑厳しい日が続いていますね。  
子どもたちは、夏の疲れが出やすいころでもあり、体調を崩しやすくなります。食事や体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。

## 旬の食材を食べよう！



冬瓜

夏野菜ですが冬まで貯蔵できることから冬瓜の名がつけました。90%以上が水分で、体を冷やす作用もあります。カットしたものを保存する場合は傷みやすいワタと種を取り除いておくと良いです。



オクラ

あまり日持ちはしませんが、独特のネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的です。



ぶどう

張力があり、枝が緑のものが良いです。また白い粉がついていることがあります。水分を弾くために葡萄自身が発したものであり、むしろ新鮮な証拠とされています。

9月21日は「敬老の日」です。

おじいちゃん・おばあちゃんの長寿をお祝いし、感謝の気持ちを伝える日です。

また、大切な郷土や家庭の味と一緒に味わい、世代を通して伝承していけたらいいですね。

給食では、18日に「まごわやさしい」をテーマにした献立を提供します。



### 〈まごわやさしいメニュー〉

- ・大豆と舞茸のごはん
- ・みそ汁
- ・カレーのあんかけ
- ・ごま和え
- ・葡萄

### 〈おやつ〉

- ・ひじきのクッキー

## バランスのとれた食事「まごわやさしい」

長寿の国、日本の伝統である和食文化は世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけますよ！

ま

まめ(豆類)  
豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょ。ヘルシーなたんぱく質です。



ご

ごま(種実類)  
ミネラルや体によい油、ビタミンEなどが豊富です。



わ

わかめ(海藻類)  
カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。



や

やさい(野菜類)  
ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養が豊富です。1食あたり両手いっぱい(約120g)が目安です。



さ

さかな(魚類・小魚類)  
体によい油や、ヘルシーなたんぱく質、カルシウムが豊富です。青魚に多く含まれているDHA、EPAは脳の働きを活発にします。



し

しいたけ(きのこ類)  
食物繊維が多く、免疫力も高められます。干したものは旨味やビタミンDが豊富です。



い

いも(いも類)  
でんぷんなどの炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多くなります。

