

きゅうしょくだより

令和2年9月号
立石いろは保育園

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！



お米

主食であるお米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。



さつまいも

焼きいも・お菓子などに大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



ぶどう

張りがあり、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。

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、24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
 - ・巨峰
- 〈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)
豆だけであなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりまじょう。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

やさしい(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(生野菜)約120gが目安です。



さ

さかな(魚類・小魚類)
カルシウムが豊富です。体によい油や、ヘルシーなたんぱく質が豊富です。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や食物繊維も多いです。

