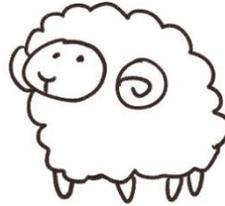




給食だより



2021 年度
9月号

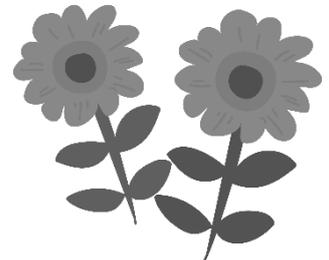


もうすぐ夏休みです

間もなく夏休みが始まりますね。

生活が不規則にならないよう、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを守るように努めましょう。

楽しい思い出いっぱい夏休みを過ごして、また2学期も元気に登園してきてくださいね。

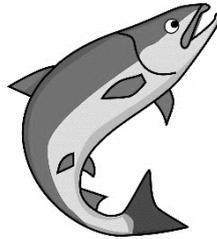


お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

今年は9月21日(火)が十五夜です。お月見給食は、お月様みたいにまあいコロッケですよ！



今月のおすすめ食材は

「サケ」です！



サケはサンマと並んで秋の味覚を代表する魚です。9～11月が旬で、この時期に海から自分が生まれた川へ戻ってきますよ。

サケに含まれるDHAやEPAは体の中で作り出すことができない栄養素なので、食べ物から摂取する必要があります。DHAは主に脳や神経の発達に関わっており、「魚を食べると頭がよくなる」といわれるのはこのためです。

また、EPAは血液の健康維持に役立つ栄養素です。

さらにビタミンDも豊富で、丈夫な骨を作るのにも一役買ってくれますよ。

子どもも好きな味ですので、ぜひ秋鮭を食事に取り入れてみてください！

お茶を多めに持たせてあげてください



9月は朝晩を通してずいぶん涼しくなってくる時期ですが、日中はまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や、熱中症になる危険性があります。「涼しくなってきたし…」とお茶の量を加減されてはいないでしょうか？しばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。

給食室おすすめレシピ

☆9月27日(月)提供☆

鶏肉のプルコギ風丼ぶり

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

ごはん・・・690g(約2合)

鶏こま肉・・・170g

玉ねぎ・・・200g(中1個)

にんじん・・・70g(中1/3本)

もやし・・・70g(1/4袋)

にら・・・50g(1/2束)

三温糖・・・14.4g(大1と1/2強)

こいくち醤油・・・14.4g(小2と1/2)

食塩・・・1.2g(少々)

おろしにんにく・・・1.4g(少々)

ごま油・・・2.1g(小1/2強)

白胡麻・・・2g(小2/3強)

A

<作り方>

1. Aを合わせておく。
2. 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、にらはざく切りにする。
3. フライパンに油(分量外)をひいて、鶏肉、もやし、玉ねぎ、人参を炒める。
4. 3.に火が通ったらAで味を調える。
5. 最後ににらを加えて、ごはんの上に盛ったら完成★



☆9月2日(木)提供☆

白菜のゆかり和え

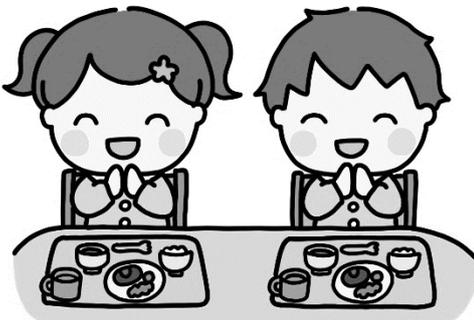
<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

白菜・・・370g(中1/3個)

ゆかり・・・6g(小1弱)

<作り方>

1. 白菜をざく切りにする。
2. 1.を蒸すか、沸騰したお湯で軽く茹でる。
3. 2.の水気を切って、ゆかりで味を調えたら完成★



ゆかりを使ったメニューは
園児たちに人気です☆

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。