

令和4年度  
あゆみ保育園

## 9月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 野口 奈々



### 9月の行事予定

- 1日(木) 引き渡し訓練 防災の日なので、引き渡し訓練の日に備蓄品を提供します。また、翌日には非常食と災害用品の展示も行います。
- 7日(水) お誕生会 誕生日のお祝いメニューを提供します。
- 21日(水) 十五夜メニュー 秋の实りに感謝して、十五夜メニューを提供します。

## 給食の目標

### 9月 規則正しく食べる

- ・一日三食、食べることの大切さを知り、特に朝食の大切さを知る。
- ・非常食について知る。

### 21日は十五夜です

本来、十五夜は満月のことなので年に12回または13回めぐってきます。とくに旧暦の8月は1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされていたため、平安時代から観月の宴が開催され、江戸時代から収穫祭として広く親しまれるようになり、十五夜といえば旧暦の8月15日をさすようになりました。また、十五夜のほかにも十三夜、十日夜(とおかんや)を楽しむ風習があります。



### ~朝ごはんをしっかり食べる事はとても大切~

《朝ごはんを食べないと…》

- ・ 疲れやすくなる。
- ・ 肥満になりやすくなる。
- ・ 遊びや勉強に集中できなくなる。
- ・ お腹がすいてイライラする。
- ・ 落ち着きがなく、怪我をしやすくなる。

《朝ごはんを美味しく食べる為に…》

- ・ 夜遅くまで間食しない。
- ・ 生活リズムを早寝早起きにし、朝ごはんを食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせよう。
- ・ 前日に下ごしらえや作り置きを済ませておくなど、あらかじめ何を食べるか頭に入れておくと朝慌てないで作ることができ、朝ごはんを食べることができる。

しっかり  
食べよう  
朝ごはん



## ~9月の旬の食材~

- カツオ… カツオには、脂肪酸と呼ばれる、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタ酸)が多く含まれ、その含有量は魚の中でもトップクラスです。これらは脳のはたらきを活性化させ、血液の流れをサラサラにしてくれます。
- 南瓜… 三大抗酸化ビタミンといわれる、β-カロテン、ビタミンE、Cが多く、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制します。野菜類の中で、特に多く含まれるビタミンEは、血行を促進し、体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。
- 舞茸… 「見つけると舞うほどうれしい」と「カサがヒラヒラしていて舞っているように見える」ということから名づけられたと言われています。カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンD、ナイアシンなどのビタミンB群と亜鉛が豊富です。
- さつまいも… 日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物繊維が豊富で、また切り口から出るヤラピンが腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。
- 梨… 梨は、カロリーも低く、秋の食後のデザートに最適の果物です。この食感は、石細胞という細胞が作り出しており、腸のぜん動運動を促し、便通をよくする効果があります。

### 【南瓜とひじきの煮物のレシピ】

<材料> (3~4人分)

- ・ かぼちゃ 1/4個
- ・ 油揚げ 2枚
- ・ ひじき 10g
- だし汁 200ml
- 酒、みりん、砂糖 各大さじ1
- 醤油 小さじ2

<作り方>

- ① ひじきはお湯で戻し、水気を切っておく。
- ② かぼちゃは一口大に、油揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋に○の調味料を入れて中火にし、沸騰したら、かぼちゃを入れ、3分程煮る。
- ④ ③に油揚げ、ひじきを加え、5分程煮て、完成♪



### 食育アンケートより

#### ~好き嫌が多いお子様の原因と改善する方法~

4~5歳頃になると、箸を使って食べ始めるようになるなど、食事の自立が進む時期です。食事のマナーに対していろいろ口を出したくなるかもしれませんが、ある程度はこらえて見守るようにはしましょう。**口を出しすぎると、子供が食に対してネガティブになってしまいます。**また、この頃には自分で嫌いな原因を説明できる子が多いです。**嫌いな原因を聞いてみるとよいでしょう。**

○偏食を改善するには…

①嫌な原因を取り除く ②料理を手伝ってもらう ③楽しい食事の時間にする などがあります。

幼児期は好き嫌が多いものですが、少しずつ食べさせているうちに成長とともに食べられるようになるものです。食べないからと、食卓に出すのをやめてしまわず、調理方法や味付け、盛り付けなどを変えながら、たまには食卓に出しておきましょう。