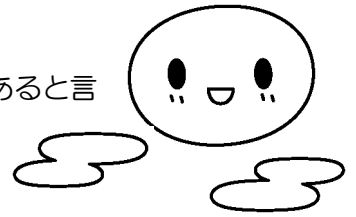




給食だより 9月

<9月10日はお月見です>

お月見は十五夜と呼ばれ、一年のうちで最も美しい満月「中秋の名月」であると言われていています。芋類の収穫のお祝いを兼ねているので、別名「芋名月」などとも呼ばれています。お団子はお米の粉で作ったことから収穫への感謝や健康・幸福への祈りも表しています。



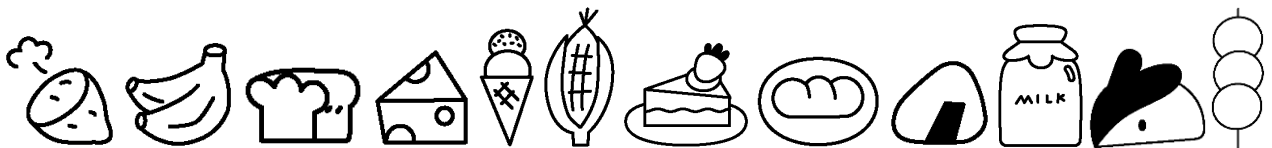
● おやつ大切な役割

幼児期の子どもの胃はまだ小さいため、3回の食事では、必要な量を取りきれません。そのため、子どものおやつは、足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

● いろいろなおやつ

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うためのものなので、市販の菓子とは限りません。ごはんやパン、牛乳・乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。

ごはんやパン、いも	ミニおにぎり、ジャムサンド、ふかし芋 など	炭水化物を多く含んでいて、おもにエネルギーのもとになります。
牛乳・乳製品や小魚	牛乳、チーズ、ごま、いりこ など	カルシウムを多く含んでいて、骨や歯を作るもとになります。
野菜や果物	かぼちゃ茶巾、りんご、野菜スティック など	ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子を整えるもとになります。



● おやつは時間と量を決めましょう



おやつは食べる時間と量を決めて、定期的に与えます。おやつを食べても食事がきちんと食べられるようにすることが大切です。時間を決めないでダラダラ食べていると、むし歯の原因になったりします。

🍷 今月の給食 🍷

9月は秋といえども、まだまだ暑い日が続きます。そんな暑さの中でも、お酢を使ってさっぱりと食べられるおかずがいくつか登場します。

6日の白身魚の南蛮漬は野菜をお酢で煮たタレに揚げた魚を漬けたものです。28日のゆで豚の甘酢和えは茹でた豚肉と甘酸っぱいタレを和えたものです。さっぱり食べられて栄養が摂れるおかずで厳しい残暑も乗り切りましょう。