

# 9月の食育だより

★今月のテーマ：残さず食べよう

★今月の目標：嫌いなものも食べる  
時間内に残さず食べる

夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」と、お散歩途中のお店や、お買い物先で秋を見つけるのも楽しいですね。

秋は食欲もぐんとアップ！する季節です。好き嫌いをなくして、残さず食べるよい機会かもしれません。

たくさん食べて、たくさん運動して元気な体を作りましょう！！

## \*旬の食材\*

新米、トマト、さつまいも、しめじ、まつたけ、さくの花、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどう

※実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。



## きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。



## 絵本を通じて食育を

読書の秋、子ども達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

## 骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい！秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群（B1・B2・B6・B12）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃がさない料理法がおすすめです。



曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 木	身体測定	おにぎり	ポークカレー ココロサラダ	★チョコチップ蒸しパン 牛乳
2 金		ビスケット	ひじきハンバーグ 菜焼き	★コーンフレーク和え スキムミルク
3 土		ウエハース	ビーフカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
5 月		せんべい	野菜ミルクスープ チーズオムレツ	★クッキー 牛乳
6 火		おにぎり	魚のフリッター 野菜炒め	★ソーダ寒 スキムミルク
7 水		バナナ	鶏の照り焼き ポテトサラダ	★パウンドケーキ 牛乳
8 木		おにぎり	鶏のつくね焼き 和風サラダ	★ピザトースト スキムミルク
9 金		ビスケット	親子煮 蓮根の金平	アイス(乳児:ゼリー) ビスコ・牛乳
10 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
12 月		せんべい	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	★スキムわらび餅 牛乳
13 火		おにぎり	魚のカレームニエル ほうれんそうのソテー	★ごまクッキー スキムミルク
14 水	おにぎりデー	バナナ	ハンバーグ ごまねーず和え・ゼリー	★ジャムサンド 牛乳
15 木		おにぎり	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★フルーツポンチ スキムミルク
16 金	秋季彼岸会法要	せんべい	わかめ御飯・味噌汁 野菜のかき揚げ	プリン・ウエハース 牛乳
17 土	秋季彼岸会法要	ポーロ	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
19 月	《 敬老の日 》			
20 火		せんべい	チキンカレー カリカリサラダ	★フルーツヨーグルト 牛乳
21 水		バナナ	栄養揚げ ハンサンスー	★フレンチトースト スキムミルク
22 木	誕生会	コーンフレーク	唐揚げ・スパサラダ ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
23 金	《 秋分の日 》			
24 土		ポーロ	ハヤシカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
26 月		せんべい	豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え	★みたらし団子 牛乳
27 火		ビスケット	魚の煮付け 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
28 水		おにぎり	肉じゃが 酢の物	★カルピスゼリー スキムミルク
29 木		おにぎり	中華風スープ 五目金平	★ココア蒸しパン スキムミルク
30 金	避難訓練	ビスケット	タンドリーチキン マカロニサラダ	アイス(乳児:ゼリー) ビスコ・牛乳

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様) ※ ★印は手作りおやつです。

※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

- ◎ 以上児は、14日 おにぎりデー、22日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。
- ◎ 16日 秋季彼岸会法要は、園でわかめ御飯を用意しますので白御飯はいりません。お箸だけ持たせてください。

### \*1ヶ月平均栄養素量\*

《 未満児(主食込み) 》		《 以上児(主食なし) 》	
エネルギー	561 kcal	エネルギー	467 kcal
たんぱく質	19.3 g	たんぱく質	18.6 g
脂質	19.0 g	脂質	22.6 g