

9月給食だより



令和6年8月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

暦の上では秋。9月になってもまだまだ暑い日が続いています。気温の変化や夏の疲れなどにより体調を崩しがちなのでバランスのよい食事で生活をサポートしていきたいと思ひます。

さて、秋といえば、「食欲の秋」。給食でも、キノコ類、イモ類、果物など旬の食材を考慮して献立を考えました。秋の味覚を存分に味わいましょう。



☆ 食材を五感で感じよう ☆

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥のついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、より香りがして、ほっくりとした触感に大変身。このように、たったひとつの食材でも子どもたちは実際に体験することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



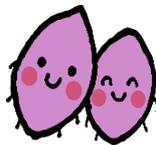
今年の十五夜は9月17日です

十五夜とは一年の中で一番きれいな真ん丸な満月が見える日のことをいい、満月にみたくて月見団子をお供えします。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、さつまいもや里芋をお供えすることがあります。この時期にはイモ類が収穫時期を迎えるため、収穫に感謝する意味が込められています。



9月の献立は旬の野菜がたっぷり。

きのこ、さつまいも、ぶどう、梨、栗を使ったメニューをたくさん実施します！



さつまいもには抗酸化作用を持つビタミンCやビタミンE、エネルギー代謝に必要なビタミンB6、余分な塩分の排出を助けるカリウムなどを含みます。

きのこは種類によって栄養素は異なりますが、食物繊維が豊富なのが大きな特徴です。



乳児の予定献立表 (月齢により異なります)			
月	野菜たっぷりトマトシチュー (トマト、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、鶏ささみ (初期しらす)) おかゆ (米)	木	魚と切干大根の煮物 (カレイ、切干大根、チンゲン菜) すまし汁 (人参、さつまいも) おかゆ (米)
	野菜のおじや (米、白菜、えのき、人参、しらす) りんごとさつまいもの甘煮 (りんご、さつまいも)		野菜とツナの蒸し煮 (ツナ(初期しらす)じゃがいも) すまし汁 (キャベツ、しいたけ、なす) おかゆ (米)
火	豆腐のおやき (絹豆腐、かぼちゃ、人参) 煮びたし (小松菜 玉ねぎ しいたけ <しょうゆ>) おかゆ (米)	金	煮魚 (鮭(初期高野豆腐) 大根 しめじ <しょうゆ>) じゃがいもの煮物 (じゃがいも、ほうれん草、人参) おかゆ (米)
	ツナとチンゲン菜の炒め物 (ツナ(初期絹豆腐) チンゲン菜 しいたけ トマト) すまし汁 (きゃべつ、しいたけ、なす<しょうゆ>) おかゆ (米)		煮魚 (カレイ、チンゲン菜<パイオン>) 野菜の煮物 (切干大根、しめじ、人参) おかゆ (米)
水	なすの含め煮 (なす、ブロッコリー<味噌>) 炒り豆腐 (絹豆腐、みずな、人参) おかゆ (米)	土	野菜おじや
	南瓜のおやき (かぼちゃ、人参) 野菜の和風煮 (高野豆腐、まいたけ、小松菜) おかゆ (米)		野菜おじや

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	460	16.8	11.9	205	1.8	119	0.24	0.36	19	1.7
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	553	19.7	14.9	172	2	152	0.28	0.35	24	2.1

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

