



給食だより



2021年 10月
新渡戸文化こども園



「食欲の秋」



日中暑かった夏もだんだん過ごしやすくなってきました。秋といえば「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」など食欲がわき、身体的にも活発になる時期です。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるのでバランスの良い食事と、質の良い睡眠を心がけて元気いっぱいの秋を過ごしましょう。

生活習慣を見直そう！

暑かった夏が終わり、これから寒さも本格的になって風邪を引きやすい時期になります。早寝早起き・朝ごはんと適度な運動をして生活習慣を整えましょう。

早寝早起き

早寝早起きをして規則正しい生活を心がけると記憶力や学力を高める効果があります。

朝ごはんをしっかりとる為にも、余裕をもって起きましょう。



朝ごはん

朝ごはんは学力向上、生活リズムを整える、免疫力を高めるなど多くの効果があります。充実した一日を過ごす為にも、朝ごはんは欠かずに摂りましょう。

朝ごはんは欠かずに摂りましょう。



適度な運動

運動をすることで体力をつけて病気への免疫力を高めたり、けがを防ぐ効果もあります。軽い運動でも良いので取り入れて生活

取り入れて生活しましょう。



日本の食文化を知ろう

1日は「食文化の日」です。

日本は、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の食べ物をおいしくいただく為の知識が食品や料理を通じて伝えられます。

ごはん（白米）を中心として旬の食べ物を合わせるのが特徴です。

給食でも毎月旬の食べ物を取り入れているので、ぜひ探して味わって食べてみてくださいね。また、ごはんには、和・洋・中間わずに相性がいとおかずがたくさんあるのが日本の特徴です。ごはんを中心とした、食文化を「日本型食生活」と呼びます。



秋の味覚



旬とは食材そのものをおいしく食べることができる時期のことです。また、味だけでなく大切な栄養もたっぷり含まれています。新米をはじめ、野菜・魚・きのこなどたくさんの旬の食べ物があります。



しんまい



さんま



さつまいも



りんご



しいたけ



かき

9月の野菜 ～くり・かぼちゃ～



9月の旬の野菜は「くり」と「かぼちゃ」でした。8月から一遍してすっかり秋の味覚に変わりましたね。「くり」は小さく切って「栗ごはん」に、「かぼちゃ」はホクホクの煮物に仕上げました。「くり」は、トゲをまとったイガを剥くと中に身が入ってます。固い茶色の鬼皮は食べられませんが、実は「果肉」で、鬼皮を剥くと出てくる薄い皮の渋皮と身の部分が「種」です。種が食べられる部分なので食材の中でも「種実類」という分類に分けられます。「栗ごはん」と「かぼちゃの煮物」もたくさん食べてくれてとても嬉しく思います。おいしい野菜をたくさん食べて大きく育て下さい。



9月のまごわやさしい給食

9月のまごわやさしい給食の「さ」に当たるお魚は、今が旬の「さんま」が登場しました。「さんま」そのものを味わってもらえるようにさんまの塩焼きです。骨を上手に取り除いて食べているお友達も見られてとても関心しました。お魚の食べ方もお勉強のひとつですね。そして「まごわ」を使った「梅わかめじゃこごはん」、「やい」に当たる「じゃが芋のそぼろ煮」、「やしい」に当たる「秋の里汁」とデザートに「キウイフルーツ」でした。秋の里汁は「しいたけ・しめじ・里芋」の秋の味覚が入ったスープです。特に栄養価が高くバランスの良い「まごわやさしい」給食の日はいつもより残食が少なく感じられます。苦手な食材があるお友達も頑張って食べてくれたことが分かってとても嬉しいです。



9月21日は「中秋の名月」でした！



「中秋の名月」は、昔の暦の8月15日に見える満月のことです。今は暦が変わり、毎年日にちが異なりますが、今年は9月21日でした。中秋は秋の真ん中という意味で、昔は1～3月を春、4～6月を夏、7～9月を秋、10～12月を冬となっていたので8月15日は秋の真ん中と言われていました。この日は秋の収穫物をお供えして実りに感謝する日で、月見団子やお芋、すすきがお供えされます。給食では、うずらの卵をつくねの上に落とした「月見つくね」とお芋を使った「さつま芋と小豆のごはん」を作りました。毎日おいしい野菜や魚を食べられることはとても幸せなことですね。今年の実りに感謝して残さず食べましょう。