



給食だより

文殊乳児保育園

9月号



9月は長月ともいい、長月は、夜長月の略とも言われています。

昔は7月、8月、9月が秋の季節であり、陰暦8月（現代の9月ごろ）は真ん中なので“中秋”といいました。この季節は空気も澄み、1年中で1番月が美しく見えることから“中秋の名月”と呼ばれてきました。

ちょうど、収穫が始まる時期であることから、それを祝う農耕行事の1つとして、だんご、野菜、芋、枝豆など、その年に採れた初ものをそなえて、月見をしたのです。



栄養たっぷり！ 秋が旬のさんま

さんまには良質なたんぱく質やドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸などの脂肪酸が多く、成長期の子どもの脳の発達には欠かせない栄養素が含まれています。他にもビタミンA・B2・B12・Dなども含まれています。魚が苦手な子も、塩焼きの身をほぐしてごはん混ぜ、青のりを振ったり、焼いてほぐしたさんまと刻んだトマトをマヨネーズで和えて、パン粉と粉チーズを振ってオーブントースターで焼いたり、ひとくふうすると食べやすくなります。



《誕生会 メニュー》

- ★かしわごはん
- ★ハンバーグ
- ★みかんサラダ
- ★トマトスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

弁当の日… 6日、28日

秋も注意！食中毒！

食中毒が一番多い梅雨時期の次に秋も多いと言われています。なぜなら、秋は夏の疲れも残っていて、免疫力も下がっているため、比較的食中毒になりやすいからです。

6月～9月は細菌性が多く、肉や卵などについているのでよく洗って、しっかり火を通すことが大切です。また、冬にはウイルス性の食中毒が流行り代表的なものはノロウイルスなどがあります。手洗いを始め食中毒予防三原則の「付けない・増やさない・やっつける」が大切です。

しっかり予防して食欲の秋を楽しみましょう！



有機野菜って普通の野菜とどう違うの？

野菜の包装やラベルで見かける「有機 JAS マーク」。有機野菜であることを見分ける印です。有機野菜とは、2年以上、禁止された化学肥料・農薬を使用していない土で、遺伝子組み換えの種苗でないこと。また栽培においても、原則として化学肥料・農薬を使用せずに土のもつ力を生かして作られた農産物のことをいいます。健康な土に住む菌や微生物の分解力を利用して栽培されるため、ミネラルなどの栄養価も高く、うまみのある野菜が育つと言われています。