給食だより

文殊乳児保育園
令和4年度9月号

暦の上では秋とはいえまだまだ日差しも強く、残暑の厳しい日々が続いています。運動会の練習も本格的になり、連日の暑さで疲れが出てくる頃になります。また、これから朝晩と涼しくなってきて気温差も大きくなりやすいので、体調管理に気を付け元気に秋を迎えましょう。

家族でお月見を楽しみましょう！

旧暦の8月15日前後の満月を十五夜といい、魔よけの意味が込められたススキや、月に見立てたお団子を供え、月を愛でる風習があります。今年は9月10日頃となっており、保育園では 9 日の15時のおやつに黄粉団子を提供します。ご家庭で作る際は、黄粉の他に、あんこやみたらしなどいろいろな種類を用意してお楽しみください☻

誕生会メニュー

（21 日）

★ビビンバ
★磯和え
★中華スープ
★果物
≪おやつ≫
★フルーツサンド

お弁当の日

16日（金曜日）
運動会リハーサル

“生活習慣病予備軍”になっていませんか？

年々子どもの生活習慣病が増えています。太っていないし、元気に走り回っているから大丈夫！と思ってしまうのは、少し危険かもしれません。油分、糖分の多い食事をとっていると、たとえ見た目が痩せていても、生活習慣病予備軍になる可能性があります。「がん」「心臓病」「脳卒中」なども生活習慣病の延長線上にあります。これらを防ぐには、給食だよりにも何度か書いている「栄養バランスのとれた食事」が、自分たちにできる一番身近な予防法になります。子どもたちはこれからの人生が長く、今食べているものが体に蓄積される“健康貯金”をしているので、毎日の食事作りの中で、3 食きちんと食べることを習慣化して、少しでも食の大切さを意識していただけたらと思います。

保育園で育てた夏野菜の収穫が終わりを迎えました。今年もナスやトマト、ゴーヤなどたくさん収穫でき、苦みが特徴のゴーヤは、煮物よりも唐揚げにすることで少し苦さが抑えられます。くま組のお友達にも初めて提供しましたが、思っていたよりも食べてくれたようで、きりん・ぞう組のお友達は、おかわりをしてくれる子もいました。

≪栄養バランスは色で考える≫

彩りを考えた食卓は、栄養バランスにも優れています。この5色を意識していくと自然と足りない栄養などが見え、手軽でおススメです！

◎白…ご飯、牛乳、白菜、大根、バナナなど。
◎赤…牛、豚、鮭、カツオ、人参、トマト、イチゴなど。
◎緑…小松菜、ほうれん草、ピーマン、レタス、キウイなど。
◎黄…卵、納豆、チーズ、南瓜、グレープフルーツなど。
◎黒…わかめ、こんぶ、海苔、黒ゴマ、レーズンなど。