



給食だより9月

発行日 8月30日

少しずつ日も短くなり、秋の気配を感じる様になりました。セミの声に紛れて、秋の虫たちの声も聞こえます。しかし、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期は、しっかりと睡眠をとり、旬の食材を取り入れた食事で体調を整えましょう。

お米パワーを見直そう！！

○お米を食べると頭がよくなる？！

⇒味なしご飯は良い！

- ・口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。



- ・味を敏感に感じ、唾液がたくさん出ます。



○唾液に含まれるホルモンは、脳を活性化させます。

ごはんは、子どもの五感を育てます。

*スパゲティやパン（菓子パン）は、味がついているので、ごはんのようにはいきません。

○ごはんは腹もちがよく太りにくい。

⇒粒状のごはんは、エネルギーがじわじわと燃え、腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

○繊維質が多く、便秘になりにくい。

⇒穀物は食物繊維が豊富です。便秘解消にはピッタリ！！

○味がついていないので、どんなおかずにでもOK。

お米の
おいしい季節



9月17日は、十五夜です！

十五夜は、「お月見」や「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する収穫祭として江戸時代に行われる様になりました。

ススキ・・・十五夜の時には白い尾花が稲穂に似て、魔除けになるという理由で収穫前の稲に代わりススキを飾るようになりました。

お団子・・・月に見立て収穫への感謝と健康、幸福を表しています。

ススキやお団子の他にも、旬の野菜や果物をお供えするのは、「今年もたくさんの収穫を得ることができました。ありがとうございます。また、来年もよろしくお願いします。」という願いが込められているそうです。



お知らせ

9月の食育活動として、十五夜にお団子作りを予定しています。お団子は、季節の野菜などと一緒にエントランスに飾ります。また、稲刈りも予定しています。美味しいお米は、できたかな？ このお米を使って、おにぎり作りも予定しているので、お楽しみに！



9月の旬

さけ さんま いわし かつお ほっけ
かれい さば さつまいも さといも
とうがん チンゲンサイ つるむらさき
しいたけ まいたけ なす しめじ かき
くり りんご なし ぶどう いちじく

*秋にとれる魚には、脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は、体のエネルギー源となります。

