



きゅうしょく  
**給食だより**

きららほいくえん  
H29. 9. 1

がつごう  
9月号



9月になってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうです。

夏の疲れが出てくるこの時期、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



**好きなもの、食べたいものを増やそう**

～色々な食品と出会う～

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになってきます。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくいものや、苦味や匂いの強いものが多いようです。調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。気を付けたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べる大人が美味しそうに何でも食べる、それが子どもの好き嫌いをなくす一番の方法です。



# # #

ちゅうしゅう めいげつ つきみ  
**中秋の名月「お月見」**

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する白といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐をいれるとなめらかになり、子どもたちも食べやすいお月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



#



#



#



# # #



あき みかく  
**☆☆おいしい秋の味覚☆☆**



魚では DHA もたっぷりのサンマです。

ただし内臓は汚染物質がたまっているのを避けたほうが無難です。



野菜では根っこものがだんだんおいしくなります。

大根は、辛さがぬけて甘みがまします。里芋、サツマイモもおいしくなっています。



果物ではりんご、みかん、柿、栗などもおいしいです。

新米もぜひ味わいたいですね。



こ さかな ず  
**子どもを魚好きに！！**

秋は、「さんま」や「いわし」、「さば」などの青魚がおいしい季節です。青魚には、骨や歯を作るカルシウムや、体にいい脂肪がたくさん含まれています。その中でも脳の発達によいといわれている DHA（ドコサヘキサエン酸）がたくさん含まれています。DHA は、血液をサラサラにしたり、脳の発達や働きの上に関係しているといわれています。海に囲まれた日本は、魚介類の宝庫です。

日々の食卓に積極的に取り入れていきたいですね。

