

きゅうしょく 給食だより

がつごう
9月号

きららほいくえん

H 30.9.1



9月になっても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食べましょう。

☆疲れがとれる食材→豚肉、ねぎ、豆腐、果物(柑橘類)等

★子どもの味覚は生まれる前から育ち始め、3歳ころにはほぼ決まる!!

私たちの舌や口の中には、味蕾(みらい)という感覚器官があり、この味蕾で食べ物や飲み物など口にするものを味わっているのです。味蕾の数は、乳児期にはすでに大人と同じくらいの数があります。味覚形成において大切な時期である3歳までの子どもに、沢山の味覚を経験させ、おいしいと感じてもらう(感じられるよう工夫する)ということが、その子の一生の味覚や好き嫌い、そして健康にも関わってくるということです。

中秋の名月【お月見】

中秋の名月を「十五夜」とも言います。昔から「お月見」といって、おだんごやススキなどをお供えして、月を見る風習があります。この「十五夜」のお月様を昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。また、お月様では「うさぎが餅つきをしている」と言われます。アメリカでは「女性の横顔」、カナダでは「バケツを運ぶ少女」に見えると言われるそうです。同じお月様でも見え方は色々です。みなさんもお月見を楽しんでください!!!

●○おいしい秋の味覚を味わおう○●

さんま



秋には脂がのり美味しいになります。

この脂には、脳の働きをよくする「DHA」や血液をさらさらにする「EPA」が入っています。

さつま芋



長時間かけて火を通すと、より甘みを増し、ホクホク感が味わえます。

便秘を予防する食物繊維がたっぷり含まれています。

りんご



「1日1個のりんごは医者いらす」と言われるほど、体によい果物です。

りんごに含まれているペクチンには、おなかを整えてくれる働きがあります。

さかなた 魚を食べよう!!!

魚や肉、卵、豆、豆製品など、赤色の食品を主に使った料理のことを「主菜」といいます。

皆さんのおうちでは、どんな主菜を用意してますか?魚は色々な種類があって、季節ごとに旬を楽しめる食材です。肉の脂と違い、魚の脂には生活習慣病を予防する働きがあります。肉や卵、豆、豆製品を使った料理もいいですが、日々の食卓に積極的に取り入れていきたいですね。