



きゅうしょくだより

— 9月号 さいこうこどもえん —



9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出る頃です。家庭でも栄養バランスのとれた食事をとり、体調管理に努めることが大切です。またこれからは、「秋」本番がスタートします。秋と言えば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋など色々な秋が楽しめます。みんなの食欲がアップし、好き嫌いが少なくなる良い機会になると良いなと思います。

～ 9月の目標 ～ ★「赤・黄・緑」3色そろえてバランスばっちり！を目指しましょう！！

- ★ 食べ物は含まれる栄養素の働きにより、「赤・黄・緑」の3色食品群に分けられます。
- ★ 3色食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養バランスよくとることができます。

赤

体を作るものになる

血液や筋肉、骨のもと！！
健康な体づくりには大切。

△不足すると骨が弱くなったり
体力低下につながる。

【主な栄養素】
たんぱく質・ミネラル類

【主な食品】
魚・肉・卵・大豆・大豆製品
乳・乳製品・海藻

黄

エネルギーのもとになる

元気に遊び、考えるための力
にするために必要なエネル
ギー。

△不足すると集中する力がで
ない。

【主な栄養素】
炭水化物・脂質

【主な食品】
ごはん・パン・麺類・芋類・油

緑

体の調子を整える

病気を予防し、排便を促したりす
る働きがある。

△不足すると風邪をひきやす
くなったり、便秘になったり、イライ
ラしたりする。

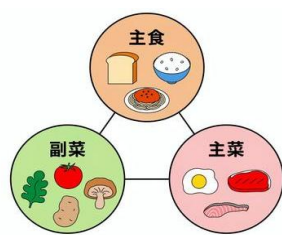
【主な栄養素】
ミネラル類・ビタミン類・食物繊維

【主な食品】
野菜・果物



Pointo！ ★ 3色そろえるコツ！！

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。
主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多くふくんでいます。
毎日の献立を考えるときは、3つのお皿がそろうように意識しましょう！



～「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」～

この言葉を知っていますか？春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように、食材のあじわいに変化するという意味です。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、体調を整えましょう。
「秋の旬な食材」について紹介します♪

★ 今おいしい食べ物 ★

色々な食べ物がおいしい秋！秋の旬であるおいしい食べ物と食材の選び方をご紹介します！ぜひお買い物の際に参考にしてください。

- ★ サンマ・・・黒目の周りが透明で澄んでいるもの
- ★ きのこと・・・かさがあまり開いてなく、軸が締まっており、あまり汚れてないもの
- ★ 栗・・・鬼色が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの
- ★ さつま芋・・・よく太っていて、ひげ根がなく、お尻がふっくらとして広いもの
- ★ 柿・・・ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの
- ★ りんご・・・軸が太く、皮が赤くハリとツヤがあるもの



♡ 8月誕生会メニュー紹介 ♡



8月22日は誕生会でした。わくわくライス・かぼちゃサラダ・じゃが芋スープ・パイン缶・ヤクルトを提供しました。わくわくライスは、トマトを使用しタコライスを作り、ライスの上にはシナモロール型のチーズをトッピングしました。かぼちゃサラダはポテサラ風にマッシュして盛り付けました。夏野菜をたくさん使用して、暑さに負けないメニューにしました。喜んで食べる姿が見れて嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに



9月生まれのおともだち



おたんじょうびおめでとう！