

# 給食だより

平成25年9月1日 会津報徳保育園

夏の暑さも少しずつ和らぎ、朝夕は秋風を感じるようになりました。子どもたちの食欲もだんだんと増す季節ですが、その反面、夏の疲れも出やすくなります。毎日の栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠をとるように心がけてください。

秋は実りの季節です！今月の給食の献立でも旬の食材(さつまいも・さといも・ごぼう・さんま・ぶどう・梨など...)を豊富に取り入れています。ぜひ、ご家庭の食卓にも秋の食材を並べてみてください。



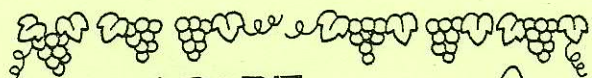
## 十五夜

～お月見を楽しみましょう～

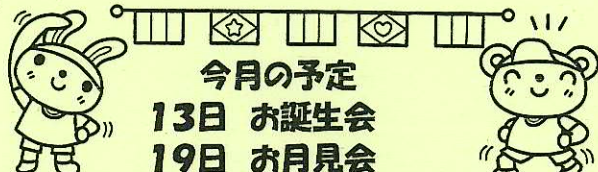
日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんご・すすき・さといも・ぶどうなどを供えて、お月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんキレイな月」として眺めてきました。

\*今年の十五夜は、9月19日です。

この日は園でも、お月見会をして楽しめます。ホールにお供え物をしますので、お迎えの際にはぜひご覧ください。

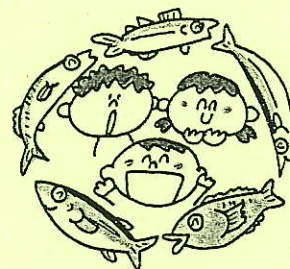


今月の目標  
たくさん食べて  
夏の疲れを取りましょう



今月の予定  
13日 お誕生会  
19日 お月見会  
28日 親子芋煮運動会

## 魚をおいしく食べよう♪



魚には、体によい栄養がたくさん含まれています。魚の脂肪は、不飽和脂肪酸が主体で、血液の凝固を防いで脳梗塞や心筋梗塞の起こるのを防止する、EPAやDHAを多く含んでいます。

秋の魚は特に脂がのっていて美味しいので、いろいろな魚料理を作ってみてはいかがでしょうか。

### ★旬の魚料理★



・さけのマヨネーズ焼き  
(マヨネーズに、ごまやクリームコーン缶を混ぜて、さけの上のせて焼いても美味しいですよ！)

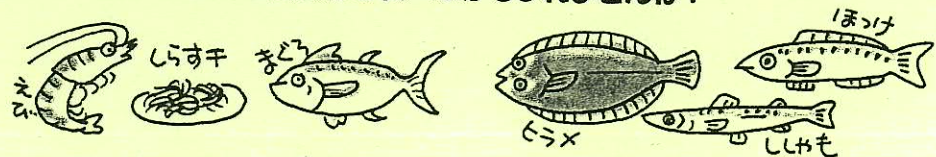


・さんまの蒲焼き  
(ご飯の上のせて、丼ぶりにすると食欲が沸き、食べやすいですね)

その他にも...さんまの塩焼き、甘煮・さほのおろし煮、味噌煮・ぶいの照り焼き など...



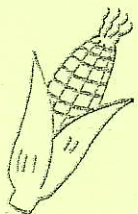
また、魚の苦手な子には、つみれ汁にしたり、子どもの好きな味付けにするなど、一工夫してみると意外と食べるかもしれませんね！



### ...食育活動♪...

9日 どうもろこしの皮むき(さくら組)

いつもお手伝いしてくれるさくら組さんは、どうもろこしの皮むきもお手のものです！ひげもキレイに取ってくれて、後片付けまでしっかりやってくれました。



20日 枝豆もぎ(たんぽぽ組)

前回、どうもろこしの皮むきに挑戦した、たんぽぽ組さんには、今度は枝豆もぎをしてもらいました。

フチャッと簡単に取れるものもあれば、なかなか取れないものもあり、少し苦戦はしましたが、皆一生懸命お手伝いしてくれました。



\* 材料の都合により、献立が変わることがあります。