



# 給食だより

平成22年9月1日 発行

大戸報徳保育園

第 6 号

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。

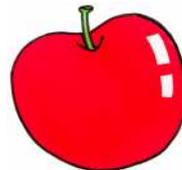
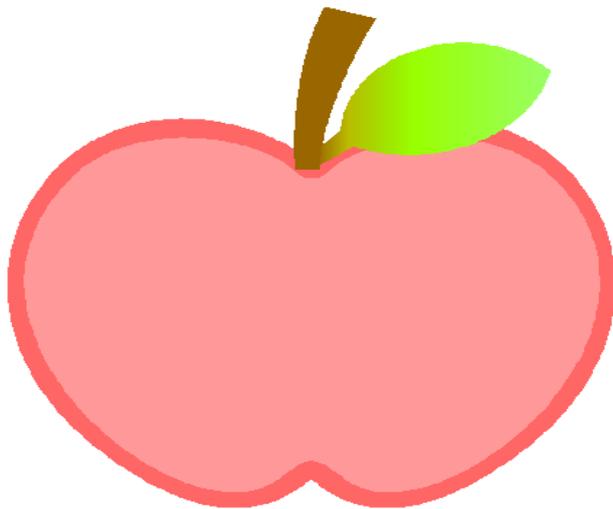
## 子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

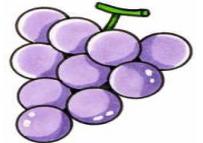
多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな”お魚”ですが、世界的に評価されている健康食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。

## 果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季（目安）を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。



毎月の献立の中には、旬の果物を必ず一品取り入れています。子どもたちは「今日のデザートは何ですか」と、とても楽しみにしています。



## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を”十五夜”と呼び、月見だんごやスキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、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。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

