

9月 給食だより

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和元年9月2日発行

残暑がまだ厳しい時がありますが、朝晩に拭く風からは秋を感じられる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ではありますが、その反面夏の疲れが出て体調を崩す心配もあります。バランスのよく食事と、十分な睡眠をとるようにして体調管理には気を付けていきましょう。



9月16日は敬老の日です。日本は世界でも有数の長寿国で、伝統の和食文化の素晴らしさは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪のとり過ぎになりやすい現代の日本の食事ですが、体に優しい伝統の和食をこの言葉で今一度思い出しながら食べてみてはいかがでしょうか？



「まごわやさしい」は、まご(孫)にやさしい!

まめ わがめ さかな いも
まごわやさしい
ごま やさいしいたけ



秋の味覚 <さんま>

さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。太平洋の流れにそって回遊しながら成長し、産食材卵します。夏の間はエサの多い北海道で過ごし、秋にはしっかり脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のさんまはおいしいのです。旬の美味しいさんまを食べて秋も元気いっぱい過ごしていきたいですね。

DHA (トコヘキサエン酸)
人間の脳の細胞をつくる大切な栄養です。また、脳の働きを活発にします。マグロ、ブリ、サバ、さんま等に多く含まれています。

お魚にあるすぐれた栄養

EPA エイコサペンタエン酸
血液をサラサラにし、体の中のいらぬ塩分を排泄する働きがあります。高血圧などの生活習慣病を予防します。イワシ、サバ、さんま等に多く含まれています。

タウリン
疲れをとる働きや血管をきれいにおそうじする力をもっています。また、目によい働きがあります。貝、たこ、いか、さんま等に多く含まれています。

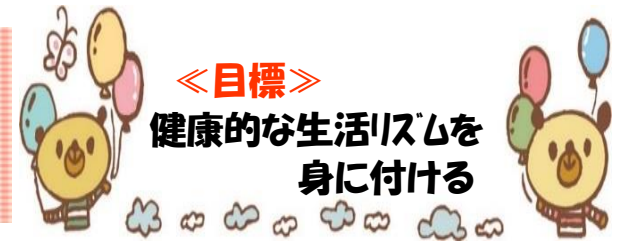
カルシウム
骨や歯が強くなり、精神が安定し、抵抗力が強まります。まるごと食べられる小魚には多量のカルシウムが含まれていると同時に、カルシウムの働きに必要なビタミンDやマグネシウムも豊富です。

ビタミン
ビタミンというと野菜を連想しますが、魚もビタミンの宝庫です。血合い肉や皮、内臓の部分にも多く含まれています。

～十五夜には団子とすすき～

今年の十五夜は9月13日(金)です。「中秋の名月」とも呼ばれ毎年旧暦の8月15日にお月見をします。月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるすすきを備えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫した里芋等を供える「芋名月」とも呼ばれています。お天気が良ければご家族皆様でお月見を楽しみたいと思います。園でもお月見にちなんで今月のクッキングはお月見団子作りを計画しています。

9月の献立表



日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	日			
2	月	つみれ汁・胡瓜とわかめの酢みそ和え	牛乳・いりこ	スキム・ココア蒸しパン
3	火	卵焼き・青梗菜の中華炒め	牛乳・おかき	スキム・黒糖かりんとう
4	水	チキン南蛮・カラフルサラダ	お茶・ヨーグルト	オレンジジュース・パン
5	木	魚の照り煮・オクラの酢の物	牛乳・パン	スキム・果物
6	金	炒り豆腐・胡瓜のゆかり和え	牛乳・ビスケット	スキム・冷やしそうめん
7	土	サラダうどん	牛乳・ホットケーキ	お茶・おにぎり
8	日			
9	月	さつま汁・ひじきと胡瓜の酢の物	牛乳・いりこ	スキム・りんごクッキー
10	火	とんかつ・ポパイスパサラダ	牛乳・チーズ	スキム・枝豆ホットケーキ
11	水	切干大根の炒め煮・シュマイ・トマト	お茶・ヨーグルト	牛乳・ジャムパン
12	木	秋刀魚の香草焼き・里いもサラダ	牛乳・サントイッチ	スキム・フルーツポンチ
13	金	栄養サラダ・鶏レバーのカレー炒め	牛乳・かりんとう	お茶・お月見団子(クッキング)
14	土	なすのミートスパゲティ	牛乳・おかき	お茶・おにぎり
15	日			
16	月			
17	火	白身魚のオーロラソース・野菜のカラフルソテー	牛乳・チーズ	スキム・人参ゼリー
18	水	伴三糸・鶏肉のマーマレード煮	お茶・ヨーグルト	ココアスキム・パン
19	木	チーズハンバーグ・フレンチサラダ	牛乳・パン	スキム・カントリークッキー(くるみ入り)
20	金	おとぎ(秋彼岸) ※お弁当はいりません	牛乳・野菜スティック	スキム・きなこマカロニ
21	土	ちゃんぽん	牛乳・果物	お茶・おにぎり
22	日			
23	月			
24	火	豚肉の生姜焼き・オクラの酢物おかか和え	牛乳・チーズ	スキム・フレンチトースト
25	水	誕生会 ※お弁当はいりません	お茶・ヨーグルト	リンゴジュース・ジャムパン
26	木	アジフライ・グリーンサラダ	牛乳・ジャムパン	お茶・いきなり団子
27	金	高野豆腐のふわふわ煮・野菜のごま和え	牛乳・クラッカー	スキム・ココアチップス
28	土	肉うどん	牛乳・ビスケット	お茶・おにぎり
29	日			
30	月	根菜カレー・コールスローサラダ	牛乳・いりこ	スキム・UFO揚げ