



9月 食育だより



給食室より

今月の一押しメニュー

9月5日 納豆そぼろ丼

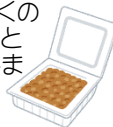
園児に大人気! 栄養満点! 野菜たっぷり納豆そぼろ丼です。1品で栄養バランスが取れる優秀なレシピです。残暑の中、スタミナづくりに最高のメニューです。エネルギー495kcal、タンパク質 15.9g



Q & A 給食室からのクイズ

8月号の答え

正解は3.の火を通して食べるです
納豆に入っている「ナットウキナーゼ」という栄養は熱に弱いので、加熱したり、熱々のごはんと一緒に混ぜて食べると、せっかくの大切な栄養素がしっかりと効果を出せなくなっています。



9月のクイズはこれです。

卵の大きさは二つトリの体の大きさによって変わる。
○か×か?



正解は10月号で...

▼暑い夏休みが終わり、また新しい学期のスタートです。コロナ禍でたいへんな夏でしたが、楽しい思い出や経験が出来ましたか? 夏休みに崩れがちな生活リズムを整えて、夜更かしをせず、食事をしっかりとって、新しい学期を迎えましょう。

▼新型コロナ、第7波の感染、拡大していますが、そろそろピークの感です。残暑に負けずに、しっかり食事をとって免疫力をつけましょう。

気を緩めず普段の感染対策を、もう少し続けましょう。

- 手洗いとうがい、そしてアルコール消毒をしましょう。
- マスクをしましょう。(屋外でははずしても...)
- 密閉、密集、密接を避けましょう。
- 換気をしましょう。



9月の食育カレンダー

3日 クエン酸の日

クエン酸は、梅干しやお酢、レモン、いちごなどに含まれる“すっぱい”成分で、体の疲れをとってくれる働きがあります。

12日 パンの日

日本ではじめて本格的にパンの製造を行ったのは1842(天保13)年4月12日。これにちなみ、毎月12日は「パンの日」と制定されました。

19日 海老の日

海老は、ヒゲが長く腰を曲げて進むところから老人になぞらえたもので、おめでたい食べものとされています。その海老を「敬老の日」に食べ、末長い健康と長寿をお祝いする日にしようと制定されたのが「海老の日」です。

22日 ショートケーキの日

カレンダーをよく見てください! 22日の上は必ず15(いちご)日。22の上に「いちご」がのっているので、「ショートケーキの日」というわけです!

すっぱい!

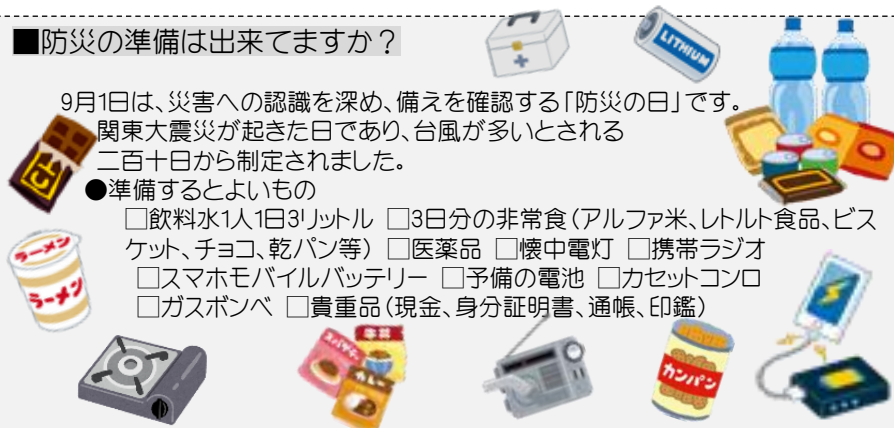


防災の準備は出来ていますか?

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

●準備するとよいもの

- 飲料水1人1日3リットル
- 3日分の非常食(アルファ米、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン等)
- 医薬品
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- スマホモバイルバッテリー
- 予備の電池
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 貴重品(現金、身分証明書、通帳、印鑑)



旬のたべもの

- やさい
- 里芋→里芋の皮をむくとヌルヌルしていますが、そのぬめり成分は水溶性の食物繊維です。
- さかな
- 秋刀魚(さんま)→秋を代表する魚であることから「秋刀魚」という漢字を書きます。こしは手軽な値段で買えるようになるのでしょうか?
- くだもの
- 柿(かき)→「干し柿」は、もとは渋柿で、渋柿の皮をむいて天日に干すことで甘くなります。



いただきます! ごちそうさま! の意味は? (食事を粗末にすると、命や人の思いを粗末にすることです。)

ご飯を食べる前に「いただきます」この普段何気なく使っている食事の挨拶には、どのような意味が込められているのでしょうか?

●いただきます~

私たちは生きるために何かを食べなくてはなりません。それは植物であったり、動物であったりします。そして植物や動物にも命があります。

「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。

●ごちそうさま~

漢字で書くと「ご馳走様」の「馳走」は駆け走るという意味です。

たべものには食材を育てる人、収穫する人、運ぶ人、調理する人などたくさんの方が関わっています。

そんな多くの人々の働きに感謝しながら「ごちそうさまでした」といってみましょう。

