

日中は暑い日が続いていますが、暦の上では秋を迎えました。9月は「お月見」の季節です。お月見は、一年の豊かな実りに感謝し、美しい月を眺める日本の伝統行事です。給食でも季節を感じられる献立を取り入れていきますので、秋の味覚や行事に親しみながら楽しんでほしいと思います。



早起きのためには、早寝も大切です

昨年度、年中児を対象に食生活等に関するアンケートを行いました。その結果、「9時～9時半」に就寝する子どもが最も多く、約4割を占めていました。また、「9時より前」に就寝する割合は3年前の前回調査より増加しており、早寝を意識する家庭が増えている様子が見えます。

一方で、「9時半以降」に就寝する子どもも3割以上みられました。十分な睡眠は、心や体の成長だけでなく、朝の目覚めや朝食の食べ方にも関わります。毎日の生活リズムを見直し、早寝を心がけていきたいですね。



塩田中央保育園 給食員より

朝夕は少しずつ涼しくなり、過ごしやすい気候になりました。夏の間、食が細くなっていた子どもたちの食欲も戻り、「今日の給食は何?」「おなか空いた!」と元気いっぱいに話しかけてくれます。

給食では大豆を使った献立がお昼やおやつによく登場します。しっかり噛んで食べてもらうために、「よく噛んで食べてね。かみかみだよ」と子どもたちに声をかけています。「かみかみ」と伝えると口がよく動いたり、友達と「かみかみ10回!」と一緒に数えながら笑い合ったりする姿が見られます。また、お箸を使って一つずつつまんで食べることに挑戦していて、「自分でできた!」と満足そうにきれいに食べたお皿を見せてくれる子もいます。

これからもしっかり噛んで食べることや、いろいろな食べ物に触れることを大切にしながら、子どもたちの「食べる力」を育てていきたいと思います。

さなだ保育園 給食員より

さなだ保育園の園内放送では、年長組の当番園児が「今日のげんきッズ」を紹介しています。げんきッズとは絵本のキャラクターで、食べものの働きを主に「赤（じょうぶな身体をつくる）」「黄（強い力が出る）」「緑（病気から守ってくれる）」に分けたものです。その日の給食に使われている食べものを赤・黄・緑のげんきッズに分けて、元気いっぱいに発表しています。放送の最後には「おいしくたべてね!」と呼びかけると、各クラスから「はい!」と元気な返事が聞こえてきます。子どもたちは楽しみながら、食べものののはたらきを学んでいます。

9月はやさしい甘みとほくほくした食感の『かぼちゃ』がおすすめです。『かぼちゃ』は、緑のげんきッズの仲間です。「かぼちゃケーキ」や「かぼちゃと昆布の炒め煮」など、さまざまな料理で登場します。

旬の食材に触れ「食べてみたい」「おいしいね」の気持ちを大切に育てていきたいと思っています。

国分保育園 給食員より

7月中旬頃から、菜園活動で収穫された野菜をたくさん給食で使うようになりました。トマト、きゅうり、ズッキーニ、なす、ピーマン、そしてオクラなど様々な種類を育てています。給食に使用する際、メニューボードにお知らせすると、年長児が全クラスを回って伝えてくれます。そのおかげで、どのクラスも野菜に興味を持ちながら楽しく給食を食べています。「ハートのきゅうりが3個も入ってたよ!」「オクラ見つけた!」などの声も聞かれます。自分たちで水くれをしたり、畑の様子を見に行ったりと、野菜の成長を身近で見守っている分、収穫した野菜が給食に入るとうれしい気持ちになる子が多いのだと感じました。

これからも子どもたちが楽しい給食の時間を過ごせるように、一生懸命調理していこうと思います。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】 朝食とおやつの日別栄養量と月平均給与栄養量			【1・2歳児】 昼食とおやつの日別栄養量と月平均給与栄養量		
栄養区分	目標量	給与量	栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	387±10%	367	エネルギー(kcal)	478±10%	478
たんぱく質(g)	18～21	19.7	たんぱく質(g)	17～21	20.1
脂肪(g)	18未満	16	脂肪(g)	16未満	14.4
塩分(g)	～1.5	1.8	塩分(g)	～1.4	1.5

◇オーロラサラダ

材 料		幼児1人分	大人4人分	<作り方>	
ブロッコリー		15 g	70 g	①	ブロッコリーは小房に切り、ゆでて流水で冷まし、水けをきる。
キャベツ		25 g	120 g	②	キャベツ、人参はせん切りにし、それぞれ熱湯にくぐらせて流水で冷まし、水けを
人参		5 g	25 g	③	コーン缶は汁をきる。
コーン缶		5 g	25 g	④	①、②、③に、混ぜ合わせたAを加えてあえる。
マヨネーズ		6 g	29 g 大さじ 2 1/2		
ケチャップ	A	3 g	14 g 大さじ 1 弱		
塩		0.1 g	0.5 g		

