

2024年

9月

献立表



木の実保育園

Table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), おやつ (Snack), 材料名 (Ingredients), 補食 (Supplement). Rows include meals like 02月30日 (Salmon), 03月17日 (Tofu), 04月18日 (Curry), 05月19日 (Rolls), 06月20日 (Chicken), 07月21日 (Vegetable soup), 09月 (Chicken), 10月24日 (Tandoori), 11月25日 (Rolls), 12月26日 (Taco), 13月27日 (Noodle), 14月28日 (Pork).

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー476kcal、たんぱく質20.3g

(幼児) エネルギー586kcal、たんぱく質25.3g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★マークは各クラスのリクエストになります。



9月の食育 みて!さわって!やってみよう!

3日・・・甘辛だんごをつくろう。(3才、4才)

6日・・・いろいろなきのこを見てみよう。(0~5才)

17日・・・甘辛だんごとお月見だんごをつくろう。(5才)





食育だより

木の実保育園 2024年9月

栄養士 江刈 智咲

まだまだ暑い日々が続きますが、天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、月見団子やおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましよう。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



非常食の準備

1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

