

# 9月 給食だより

令和5年9月1日 あいあい浜寺中央こども園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、園庭で鳴いていたセミからトンボが飛びようになり、秋が少しずつ近づいていることを感じられるようになりました。

“食欲の秋”9月の給食では、秋の味覚がたくさん登場します。脂がのったさんまの塩焼き、香りの良い松茸ごはん、デザートには巨峰や梨が登場します。さんまやまつたけは、食べる前に香りを楽しみ、そのままの形を見て、どんな料理に変わるのか、楽しみにしてもらいます。また、お彼岸のおはぎ、お月見にちなんだ、まんまるコロッケや巨峰、お月見団子などの行事食も登場します。

## 8月の食育

幼児クラスに、枝豆やデラウェアの皮がついたまま給食に出ました。食べる前に、皮を剥いて中の実を食べてねと伝えると、真剣に見ていた子どもたちは上手に豆やぶどうを取り出しておいしそうに食べてくれました。

そう組さんとらいおん組さんは、梅干しの土用干しをしました。梅干しを食べるのは、まだ少し先ですが、梅干しを漬けた時に出る梅酢は、いわしの梅酢煮に使いました。いわしは、頭と内臓、中骨をとって食べやすくしています。しそも一緒に煮て、臭みもとれ、さっぱりと美味しく、「ちょっとすっぱいけどおいしいなあ〜」と言いながら子どもたちはパクパク食べてくれました。冷やしそうめんや冷や麦も、冷たくてのどごしの良い夏らしいメニューです。子ども達は「ちゅるちゅるとたべれたよー」「おしるもおいしかった」とお話してくれました。

### 《今月の旬の食材》

まつたけ…27日  
 さつまいも…11.15.25.26日  
 しめじ…1.19日  
 かぼちゃ…5.7.11.15.19日  
 梨…7.20.27日  
 巨峰…29日  
 秋刀魚…27日  
 さば…22日  
 いわし…6日



### アボカドサラダ

森のバターといわれるほどコクがあって、栄養のあるアボカド。子どもたちに食べてもらいたいと願って給食に取り入れられています。ドレッシングがポイントです。お家でもぜひ味わってみてください。

幼児一人当たりの分量

アボカド 20g、米酢1：砂糖1：サラダ油1：  
 濃い口しょうゆ1.5 花かつお0.5 少々

### 旬の魚 秋刀魚



秋の食卓に並ぶ秋刀魚は、体に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンD。また、秋刀魚などの青魚に含まれるEPAは血液をサラサラにします。DHAは脳に良い栄養素とも呼ばれ記憶や学習機能を向上させる働きがあります。旬の時期にぜひ、たくさん味わっておきたい食品です。

### ★ 9月の栄養価 (幼児 給食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当月予定値	603	22.5	19.4