

9月 食育だより

暑さがまだ続いていますが、少しずつ秋に近づいています。夏の疲れが出てくるこの時期は、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りましょう。

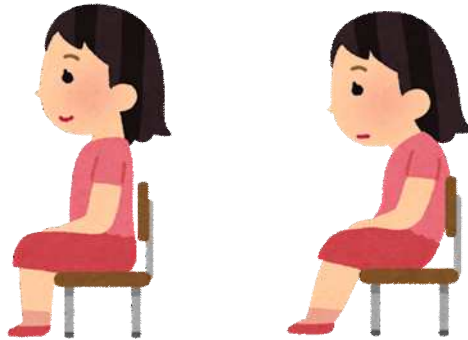
食事の正しい姿勢

食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか。正しい姿勢で食べることは、見た目だけでなく、消化が良くなるといった利点もあります。食事の姿勢を見直し、正しい姿勢で食事をする習慣を身につけ、楽しく食事ができるようにしましょう。

正しい姿勢で ご飯を食べると？

足がしっかりと固定されて、噛む力が強くなり噛む回数も増え、歯と顎が丈夫になります。

背筋が伸びたいい姿勢で食べると、食道もまっすぐで、食べたものがスムーズに体に入っていきます。



- ①テーブルにまっすぐ向かっている
- ②胸とおへその間に机がくるようにする
- ③イスに深く腰掛ける
- ④机との間は、グーひとつぶんあける
- ⑤足の裏が地面についている

よくない姿勢で ご飯を食べると？

姿勢が悪いとお腹が圧迫されるので、胃や腸の働きが悪くなり、消化がしにくくなります。そのため、食後にお腹が重くなったり、痛くなったり、便秘になったりしてしまいます。

旬の食材

さんま



秋刀魚は口先が黄色くとがっているのが特徴です。新鮮なものほど黄色く、とがっています。長さよりも太さで選ぶと言われており、お腹が銀白色でハリがあるもののがいいとされています。

脂がのって美味しいのは、北の海から三陸沖辺りまで南下してくる秋から晩秋にかけてとなっており、漁が始まって間がない夏の秋刀魚は脂ののりが少なく、塩焼き向きではないそうです。

梨



梨は果皮の色で大きく2つのタイプに分類されます。「幸水」や「新高」に代表される皮の色が黄褐色の「赤梨」系と「二十世紀」や「菊水」に代表される色が黄緑色の「青梨」系です。

二十世紀など青梨の場合は、緑色のものはシャキシャキとしていてみずみずしく、それが黄色味を帯びるにしたがって甘味が強くなっていきます。

一方幸水などの赤梨の場合は薄い茶色の状態より、少し赤みがかかった色になってきた頃が食べごろの美味しいものです。

しいたけ



しいたけは、栽培の仕方によって原木しいたけと菌床しいたけの2つに分けられます。原木しいたけは、自然の森の原木で栽培されたしいたけのことを指します。旬の時期である春と秋にのみ発生するため、年中使えるように干しいたけとして乾燥させて保存します。

一方菌床しいたけは人工的に栽培されたものを指し、一年中生の状態で流通しています。原木しいたけに比べて香りが控えめで、肉厚で食べ応えがあるのが特徴です。

れんこん



れんこんは収穫とともに水分が抜け、次第に乾燥していきます。そのため、美味しい蓮根を選ぶ際には、水分を含んだ新鮮なものを選ぶ必要があります。美味しれんこんを選ぶポイントは、以下の通りです。

- ・全体的にふっくらとしている
- ・持った時にずっしりとした重さがある
- ・表面につやがあり、傷がない
- ・カットされている場合、切り口が変色していない
- ・穴の中が黒ずんでいない

2023年9月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをとのえる
1 金	ほしの せんべい	ちくぜんに きゅうりとわかめのすのもの きやべつともやしのみそしる	げんじぱい		とりにく みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにやく、 ほしいたけ れたす、きゅうり、わかめ きやべつ、もやし、にんじん
2 土		おべんとうもち					
4 月	ちーず	しおやきさんま ごもくおから やさのみそしる	わしやあげ おれんじ		さんま おから、とりにく、あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ	にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、きやべつ
5 火	ふわふわ ちっぷ	とりにくのねぎなんばん きりほしだいこんのちゅうかあえ ちゅうかごもくすーぶ	そふとぜりー	そふとぜりーのもと、 ぼなな、りんご、みかん、 もも、ばいん、ぎゅうにゅう	とりにく えび	こめ かたくりこ、ごまあぶら はるさめ	ねぎ、しょうが きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ にんじん、たけのこ、えのき、きくらげ、ちんげんさい
6 水	ばなな	このこすーぶすばげってい ♪ぶたにくのてんぶら (①ぶたにくのあげやき) じゃがいものあえもの	なし ほしのせんべい		ういんなー ぶたにく (①ぶたにく) つな	すばげってい てんぶらこ (①かたくりこ) じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ にんにく きゅうり
7 木	むらさきいも せんべい	おつきみかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ、 (たんじょうじ:おれんじ)	ぶたにく、くろまめ とりむねにく	こめ、かれーるう、さつまいも わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん、ひじき おれんじ
8 金	うのはな くつきー	◇とりにくとさといものにも おほしさまのあえもの だいこんのみそしる	くだものぜりー		とりにく、あつあげ ちーず、かつおぶし みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、いんげん おくら、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
9 土		おべんとうもち					
11 月	りんご	◇すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	すいーとぼてと	さつまいも、ばたー、 なまくりーむ、さとう	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ みそ、あぶらあげ	こめ じゃがいも、ちくわふ	こんにやく、にんじん、ねぎ、ほしいたけ かつおうめ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
12 火	てっしお せんべい	びびんぼどん きぬあげのちゅうかあんかけ わかめすーぶ	おれんじ うのはなくつきー		ぶたみんち きぬあげ	こめ、ごまあぶら かたくりこ ごま	もやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、 しょうが、にんにく にら、たまねぎ、にんじん わかめ
13 水	よーぐると	♪たちうおのふらい (①たちうおのばんこやき) すばげっていさらだ きのこのすーぶ	くりむしばん	くり、こむぎこ、 さとう、あぶら、 ぎゅうにゅう	たちうお、たまご (①たちうお) ろーすはむ	こめ こむぎこ、ばんこ (①ばんこ、まよねーず) すばげってい、まよねーず	きゅうり しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば
14 木	かりんとう	なん らっしー きーまかれー かぼちゃとぶろっこりーのつなさらだ	なし ねじねじあげ		ぎゅうにゅう、よーぐると あいびきみんち つな	なん かれーるう、かれーこ	れもんじる たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが かぼちゃ、ぶろっこりー、にんじん
15 金	じゃこ	ぶたにくとなすのみそいため はるさめさらだ ちんげんさいのかきたまじる	みれーびすけつと		ぶたにく、みそ ろーすはむ たまご	こめ はるさめ、ごまあぶら	なす、びーまん、にんじん、もやし きゅうり にんじん、ちんげんさい
16 土		おべんとうもち					
18 月		けいろうのひ					
19 火	むらさきいも ちっぷ	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい ちよれぎさらだ ちゅうかふうこーんすーぶ	ぶどう かりんとう		ぶたひきにく どうふ	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら、ごま はるさめ、ごまあぶら	こーん、ねぎ、ぼぶりか ねぎ、たまねぎ、ほしいたけ れたす、きゅうり、わかめ、のり、にんにく にんじん、ちんげんさい、ねぎ、こーん
20 水	ちーず	♪ささみのてんぶらうどん (①ささみのせうどん) さつまいものれもんに ちぐさあえ	きなこおはぎ	こめ、もちこめ、 きなこ、さとう	とりささみ (①とりささみ) あぶらあげ	うどん、てんぶらこ (①うどん) さつまいも	ほしいたけ、にんじん、ねぎ (①ほしいたけ、にんじん、ねぎ) れもん きやべつ、にんじん
21 木	ねじねじ あげ	えびのとまとそーすに ひじきのなむる しめじとほうれんそうのすーぶ	めろんぱんふう とーすと	しよくぼん、ばたー、 ほつとけーきみつくす、 ぎゅうにゅう、れもんじる、 ぐらにゅう	えび、あかうお ろーすはむ	こめ かたくりこ ごまあぶら、ごま	しょうが、ねぎ、にんにく、とまと ひじき、きゅうり、にんじん、もやし ほうれんそう、しめじ、にんじん
22 金	なし	◇ごもくたまごやき じゃがいものきんぴら きやべつのみそしる	びすこ		たまご、かにふうみかまほこ ろーすはむ みそ	じゃがいも	ねぎ、ほしいたけ、ひじき、えのき にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
23 土		しゅうぶんのひ					
25 月	かぼちゃ ぼーろ	♪おからのおとしあげ (①おからのおやき) もやしとそぼろのあえもの きやべつとだいこんのみそしる	りんご きらざあげ	①さくつとあられ	おから、さば、たまご (①おから、さば) とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ (①かたくりこ)	かぼちゃ、ねぎ、にんじん (①かぼちゃ、ねぎ、にんじん) もやし、きゅうり、ぼぶりか きやべつ、だいこん、にんじん
26 火	あかちゃん せんべい	びーふすとろがのふ こーんすろーさらだ なし	ちーず くらっかー		ぎゅうにく、なまくりーむ	こめ、はやしるう、 びーふしちゅーるう こーんすろーどれっしんぐ	たまねぎ、まっしゅるーむ、しめじ、にんじん きやべつ、きゅうり、こーん なし
27 水	よーぐると	ぶくりおこわ からすがれいのきのこあんかけ あおなのおひたし ぶたにくととうがのみそしる	こめこさつまいも どーなつ	こめこ、さとう、 さつまいも、とうにゅう	からすがれい ぶたにく、みそ	こめ、もちこめ	くり しいたけ、しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん こまつな、ほうれんそう とうがん、にんじん、ねぎ
28 木	さくつと あられ	しよくぼん とりにくとやさいのとまとに かいそうさらだ もやしのすーぶ	♪おつきみだんご ①②みたらしおにぎり	しらたまご、とうふ、 さとう、しょうゆ ①②ごはん、さとう、 しょうゆ	とりにく えび	しよくぼん じゃがいも あおじどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、かいそう もやし、たまねぎ、にんじん
29 金	おれんじ	◇ぶたにくのかくに ほうれんそう ごもくひじき こまつなとしめじのみそしる	よーぐると		ぶたにく だいや、あぶらあげ みそ	こめ	しょうが、ねぎ ほうれんそう こんにやく、にんじん、ひじき こまつな、しめじ、たまねぎ、にんじん
30 土		おべんとうもち					

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名に♪がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。