

## 9月 給食だよ!

9月に入っても暑い日が続いています。つつい冷たいものを食べがちな夏でしたね。温かいごはんとお味噌汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。旬の食材を食べて健康管理をし元気に過ごしましょう。

### 食育の日! かぼちゃボーロクッキング!

8月の食育活動では、“かぼちゃ”を使って「かぼちゃボーロ」を作りました。すまいるチームさんは袋に入ったかぼちゃを手でつぶしました。ぴーすチームさんはフォークやスプーンを使ってつぶした後、片栗粉や砂糖を加えて手でくるくると丸めました。つぶれやすいのでやさしく丸めました。午後のおやつに焼いて完成です。自分で作ったおやつは特別で美味しくいただきました。かぼちゃは離乳食や普段のおかずでも、何でもおいしくなり、ビタミンA・Eなどの栄養も豊富です。これからもさまざまな食材に触れて、食への関心を深めていきたいですね!



### 5大栄養素表を掲示しています!

今月より5大栄養素表の掲示を始めました。献立に使った食材に含まれる主な栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)に分けており、何が摂れているか一目で解るようにしています。毎日、昼食の写真とセットで玄関に張り出しますので、お父さまと一緒に何を食べられたかご覧ください!



### お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜(2023年は9月29日)を十五夜と呼び、月見団子やススキ、里芋などを供えてお月見をする習慣があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

給食は、鶏と里芋のから揚げ、豆腐を混ぜた白玉団子を予定していますのでお楽しみに🍡



### 今月の郷土料理「かんころ」

今月紹介する愛媛県にも小規模保育園があります。愛媛の郷土料理は干し芋を使った「かんころ」です。鍋の中で木杓子で練り炊きする時に発する音から「かんころ」と名付けられたそうです。

27日のおやつに予定しています。

### 食の記念日

10月2日/豆腐の日…味が淡白なので、和洋中どんな料理にも幅広く利用できますね。

10月4日/いわしの日…古くから庶民の味として親しまれてきた魚です。さまざまな調理法に対応する魚で、ポルトガルやスペイン、イタリア、ギリシャ、トルコなど世界的にもよく食べられているそうです。