



# 食育だより



厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいでいきます。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろなる秋を満喫したいですね。爽やかな秋、食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。『たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝る』3つのリズムを意識していきましょう。

## 9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。



## 十五夜のけんちん汁

9月29日は十五夜です。お月見を楽しむ日でもありますが、秋の爽やかに感謝する行事でもあり、



いも類の収穫を祝う「いも名月」とも呼ばれています。十五夜の晩には、収穫したさといもちが入ったけんちん汁を食べる習わしが残る地域もあります。

## 旬の食材

### ぶどう

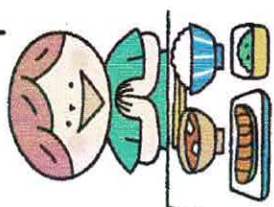
大粒・小粒、紫色の赤ぶどう系、緑色の白ぶどう系と様々な種類があり、8~9月にかけて多くのぶどうが旬を迎えます。もっとも多く作られているのが巨峰で、そのあとにテラワエア、ピオーネが続きます。



赤ぶどうには、目の疲労回復に効果があるといわれているアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。

## ばかり食べられないかな？

ご飯、パンばかり、おかずばかり食べたり一品ずつ食べると食事が偏りがちになってしまいます。主食、主菜、副菜、汁物の4つのお皿を並べ、一品だけを「ばかり食べ」せずに、バランスよく食べ進めましょう。



## 子どもに伝えたい食のマナー

## 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 成長すると名前が変わる魚を何と呼ぶ？

- ①変化魚 ②進化魚 ③出世魚

A

正解は③。江戸時代まで武士や学者は元服や出世にともない名前を変える習慣があったことに由来し、こう呼ばれるようになりました。縁起物とされ、お祝いの席にも用いられます



## 子どもと作る簡単おやつレシピ

### ミニかぼちゃパイ

★材料 (子ども1人分)

- かぼちゃ 40g
- 砂糖 3g
- 餃子の皮 3枚
- 油 適量

★作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、レンジで蒸す。
- ②①を温かい間につぶし、砂糖を混ぜる。
- ③餃子の皮に包んで表面に油を塗り、トースターで5~6分焼く。



日	曜日	献立名		量	エネルギー 1人あたり 1食分	その他	さいりょう		献立名	量	エネルギー 1人あたり 1食分	その他	さいりょう		献立名	量	エネルギー 1人あたり 1食分	その他	さいりょう	献立名	量	エネルギー 1人あたり 1食分	その他		
		朝のおやつ	3時のおやつ				魚・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・穀類・くだもの類					魚・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・穀類・くだもの類										魚・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・穀類・くだもの類
1	金	玄米ご飯	鶏の唐揚げ	513 kcal	20.1g	19.2g	1.2g	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	
2	土	鶏肉	豆腐	471 kcal	16.5g	14.5g	1.2g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	
4	月	鶏肉	豆腐	645 kcal	18.5g	23.3g	1.9g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
5	火	鶏肉	豆腐	546 kcal	23.9g	15.6g	1.8g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
6	水	鶏肉	豆腐	582 kcal	23.7g	19.7g	2.1g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
7	木	鶏肉	豆腐	531 kcal	22.4g	14.8g	2.5g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
8	金	鶏肉	豆腐	596 kcal	19.8g	20.8g	1.7g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
9	土	鶏肉	豆腐	466 kcal	15.7g	13.3g	1.9g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
11	月	鶏肉	豆腐	565 kcal	20.4g	16g	1.9g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
12	火	鶏肉	豆腐	532 kcal	23.7g	11.6g	2.3g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
13	水	鶏肉	豆腐	645 kcal	21.5g	20g	1.7g	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐
14	木	鶏肉	豆腐	701 kcal	21.9g	3.2g		豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐

※都合により、献立の一部変更することがございます。ご了承ください。  
 ※マママシロは、献立不使用の【マママシロ】です。【マママシロ】は、海苔由来の毒素です。  
 ※土曜日の献立は、牛乳と味噌が不足する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
 ※土曜日の献立は、牛乳と味噌が不足する場合がございます。あらかじめご了承ください。

献立名	1~2歳	3~5歳	
エネルギー	195kcal	245kcal	216kcal
たんぱく質	1.9g	2.4g	2.1g
脂質	1.4g	1.8g	1.6g
糖質	1.4g	1.8g	1.6g