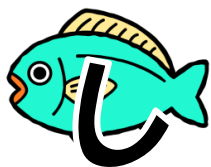


食育便り 9月号

はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ てんがんっ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	---------------------

食と運動のバランス～朝ごはんをしっかりとうろう～

夏の遊びを満喫しのりきた子ども達は、又一段とたくましくなりました。夏の暑さで食欲がないとか、暑さで体調をくずすことなくおいしく楽しく昼食をする子ども達です。秋は食欲の秋、おいしい旬のものが沢山です。これからは、「秋」本番!!秋は食欲もぐんとアップで子供たちの食欲が増していくでしょうね。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・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。

～中秋の名月～

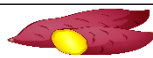
中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見える月のことで、お月見をする風習があります。9～10月頃にあたり、今年は9月29日。

地域によって異なりますが、ススキを飾り、月見団子は満月にちなんだ丸いものを、十五夜にちなんだ15個お供えすることが多いです。里芋は1株でも増えていくため子孫繁栄の縁起物とされています



今が旬! 秋の味覚 体に嬉しいパワー!

さつまいも



食物繊維が
ジャガイモの3倍
便秘解消に効果

かぼちゃ



ビタミンがバランス
よく入っていて
風邪防止に

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収
を手助け

ぶどう



すぐに使える
エネルギーになって
疲労回復効果

りんご



リンゴポリフェノールで
美肌・老化防止の効果

旬の物は
味もバツグン!
栄養たっぷり!

上半期人気メニュー

- 1 沖縄そば
- 2 魚の西京焼き
- 3 スパゲッティミートソース



じゃこトーストレシピ

- ① 食パン、ちいめんじゃこ、ピザ用チーズ、マヨネーズを用意。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、ちいめんじゃこをのせピザ用チーズをかけてトースターできつね色に焼いて出来上がりです。