

きゅうしょくだより

令和3年 9月号
南水元いろは保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれるようになりました。
夏の疲れを残さずに秋を迎えるために、まずは早めに就寝してゆっくり休むことから整えていきましょう。



麦ごはんの提供をはじめます

9月より麦ごはんを提供します。麦ごはんは白米に比べて噛み応えがあるので、よく噛むことを意識して食べることが出来るように提供していきたいです。よく噛むことはたくさん唾液が出て、虫歯の予防にもつながります。また、食物繊維が豊富で便秘解消や腸内環境を整えてくれる働きもあります。

保育園ではお米に対して1割程度の押し麦を使用して提供していこうと思います。今月は抵抗なく食べやすいように丼もの、カレーの日に提供していきます。様子を見ながら、徐々に回数を増やしていき1週間に1回～2週間に1回程度の提供ができたらと考えております。

みんなで給食の時間にもぐもぐ・かみかみをたくさんしていきましょう！

まごわやさしい献立

9月21日は敬老の日です。敬老の日はおじいちゃんやおばあちゃんに感謝をする日です。日本は世界の中でも長寿国で、伝統的な和食文化は世界の注目を集めています。そんな和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげた

「まごわやさしい」をテーマに給食を提供します。

「ま」→豆 「ご」→ごま 「わ」→わかめ

「や」→野菜 「さ」→魚 「し」→しいたけ 「い」→いも

バランスの良い和食を食べて元気に過ごしましょう！

今月のお誕生日メニュー



今月のお誕生日メニューはアメリカ料理を提供予定です。ハンバーガーやフライドチキンなど日本にもなじみのある料理も多いですね。今回提供するジャンバラヤはルイジアナ州の代表的な料理です。スペインのパエリアが起源となっている庶民的な料理で、トマト味の混ぜご飯のことです。コーンチャウダーはバーモント州でよく食べられています。チャウダーとは米語で食事を意味する「チャウ」がもとになったとの諸説もあります。コールスローサラダは細かく切ったキャベツのサラダです。かつてはサラダ油と酢で作ったドレッシングが使われることが多かったのですが、現在はマヨネーズが多く使われているそうです。

給食を通して様々な国の料理も知っていただけたらと思います。

今月の行事食

9月17日	昼食	まごわやさしい献立
	おやつ	お彼岸
9月21日	おやつ	十五夜
9月28日		お誕生日メニュー