

9月



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

L

おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15% (100～200kcal程度)です。おやつでどんなに体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の間(3時)にとる
- 食事の直前には与えない

☆サワラの香味焼き☆

●材料

- ：サワラ(切身)・・・50g×4切
- ：しょうゆ・・・大さじ1
- ：酒・・・小さじ1
- ：みりん・・・小さじ1
- ：三温糖・・・小さじ2
- ：しょうが・・・1かけ
- ：ネギ・・・1/4本

●作り方

①ネギは小口切りにする。しょうがはすりおろしておく。

②①のネギとしょうが、調味料をすべて合わせてその中にサワラを入れ、20分ぐらい漬ける。

③クッキングシートを敷いた鉄板にサワラを並べ、170℃のオーブンで15分ほど焼き色がつくまで焼く。

保育所給食カリキュラム

9月



楽しく食べる

* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



目標：バランスよく食べる！



調理上の配慮

- : 栄養のバランスに気を配る。
- : 旬の食材を取り入れ、知ってもらふ工夫をする。
- : 適度な水分補給をする。

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子ども達はたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。これからは、運動会の練習等で毎日の活動量が増え、子ども達の食欲が増していきましょう。

給食 田中 千登世

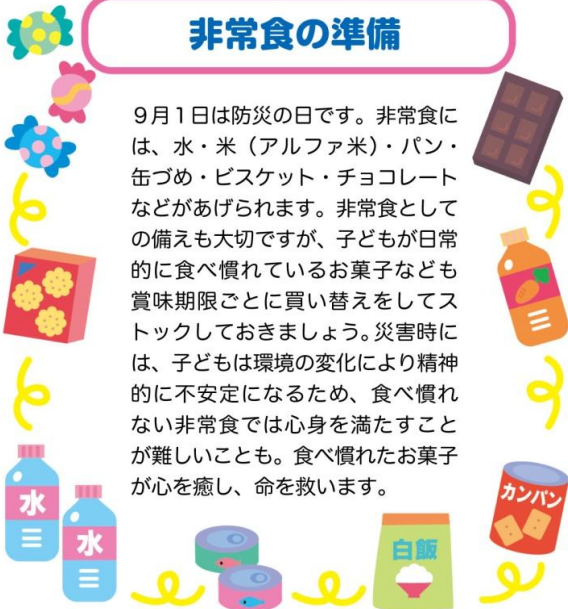
家庭への連絡

- : 伝統行事の由来や意味をしらせる。
- : おやつ必要性と適度な量を知らせる。



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・缶づめ・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。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

