



令和6年9月 こども園もものき

きゅうしょくだより

★食育について★

【9月の食育テーマ】正しい姿勢で美味しく食べよう！

子どもたちはいつも元気いっぱい普段から給食を食べてくれています。苦手なものがあると苦戦している様子もあります。給食の先生は日々子どもたちの給食の様子を見るのが楽しみです。

子どもたちの普段の食事の様子を見てると、お話に夢中になって姿勢が悪くなってしまう、イスの座り方がおかしいなど見受けられます。楽しく食べてくれているのはとても嬉しいのですが、姿勢が悪いことによって誤飲が起きてしまう心配があるので正しい姿勢でごはんを食べることはとても大切なことです。

園の食育で子どもたちには、給食を食べる時の姿勢についてお話します。お家でもごはんを食べる時の姿勢を気にしてみてください。

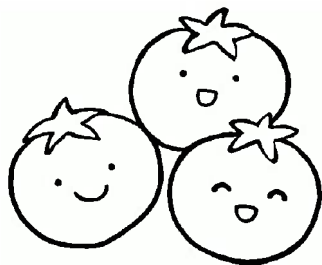
★トマトハンバーグ★

8月に登場した新メニュー

「トマトハンバーグ」

トマトが苦手な子もよく食べていました。作り方はいつものハンバーグに、湯むきしたトマトを角切りにして加えるだけです！

☆トマトの水分でハンバーグの生地が柔らかくなりますが、パン粉は入れすぎないように注意してください。固くなってしまいます。



9月の旬食材 きのこ

8月から9月へ、夏から秋へ移り変わります。秋の旬食材のひとつは、きのこです！きのこは苦手な子が多い食材のひとつです。もものきではハンバーグにソースとしてかけたり、工夫して子どもが食べやすいようにしています。お家ではどうですか？きのこの独特の風味を工夫して料理するのは難しいです。

きのこには、免疫力を上げて風邪を引きにくくする効果があります。気温が低くなってくる9月は体調を崩しやすいので、子どもたちには積極的に食べてほしい食材の一つですね。

9月17日(火) お月見をしよう

お月見とは1年の中で最も空が澄みわたるときに、美しく明るい月を眺めることで「十五夜」ともいわれます。十五夜には月をモチーフにしたものや秋の食材を使用した料理を食べる風習があります。

「月見うどん」「月見だんご」「栗ごはん」「けんちん汁」などいろいろな料理、うさぎまんじゅうなどもあります。

ぜひお家でお月見をしてみてください。天気が良ければ満月が見られるかもしれません♪