

9月 給食だより

2021年9月 聖星保育園

月の前半はまだ暑い日が続きますが、後半は涼しい日があったりと、夏と秋の気候が入り混じる季節になります。食べ物も秋にかけて美味しく実るものが多く、9月は旬の食材が豊富です。給食でも旬の食材や行事食を取り入れ、夏から秋へ向かうこの時期ならではの献立になるよう工夫しました！

9月の予定

●1日(水) 防災の日メニュー

9月1日は防災の日です。炊き出しをイメージして、さけとわかめのおにぎり、野菜たっぷりの豚汁、りんごを出します！

●16日(木) 9月誕生会

昼食は、さつま芋ごはん、鶏肉の甘酢唐揚げ、ズッキーニのグリル、切干大根のサラダ、みそ汁、巨峰、午後のおやつはカステラと牛乳です！

●21日(火) お月見メニュー

9月21日は、お月見を楽しむ満月の日です(中秋の名月、十五夜)。

昔は十五夜に旬の里芋をお供えしていたことから、別名「芋名月」ともいわれます。給食では芋の他に、十五夜に食べると縁起が良いとされる、

丸い形の食べ物や蔓つるのある食材を取り入れました！
(肉団子、干しぶどう、さつま芋・・・など)

17日(金)のおやつは、お月様のうさぎをイメージした、うさぎパンです！



●22日(水) 秋のお彼岸 おはぎのクッキング

秋分の日を中日に前後3日間が秋のお彼岸の期間になります。聖星保育園では毎年、おはぎのクッキングを取り入れています。

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



食と文化 日本ならではの食文化とは？

日本には、四季折々の行事や風習がたくさんあります。食文化も同様に、日本各地の風土や時代によって生まれ、受け継がれてきた郷土料理・伝統料理、それらを盛り付ける器に至るまで、幅広く発展してきました。日本の食文化は、2013年にユネスコの世界無形文化遺産に登録されています。具体的なメニューや料理名ではなく食に関する「習わし」が「和食;日本の伝統的な食文化」と題して登録されました。

【和食の4つの特徴】

自然の美しさや
移ろいの表現

多様で新鮮な
持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える栄養バランス

年中行事との
密接なかかわり

自然の美しさや季節の移ろいを食で表現できるのも、四季がある日本ならではの食文化です。また、米や野菜、魚、みそなどの発酵食品を取り入れた一汁三菜の食事は、栄養バランスに優れ、世界的にも注目されています。

9月もお月見メニューやおはぎなどの行事食を取り入れました。

自然を尊ぶ日本らしい食文化の大切さを給食でも伝えていきたいと思っています。

ポン酢の酸味と黒砂糖のコクがおいしい! 9月29日(水)の昼食より

鶏肉のポン酢煮

【材料】(作りやすい分量)

- 鶏もも肉(唐揚げ用) 300g
- *酒 大さじ2 *ポン酢 大さじ2 *黒砂糖 大さじ1
- *おろししょうが・にんにく 少々

【作り方】鍋に*の調味料と水カップ1を入れて煮立たせ、鶏肉を煮込む。

大きいままの鶏肉をタコ糸で巻いてから煮込むと、しっとり柔らかくに仕上がりに、食べやすくなります。鶏手羽元、手羽先、ゆで卵を煮込んでおいしいです!



9月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	507	19.1	14.1	205	2.1	258	0.29	0.38	23	1.4
1日の給与栄養量	1273	47.8	35.3	573	5.5	478	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	451	17.0	12.7	212	2.1	247	0.26	0.36	20	1.2
1日の給与栄養量	926	34.8	25.8	426	4.6	376	0.50	0.56	40	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)