

# 9月 給食だより

2023年9月 聖星保育園

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。

夏の疲れも出て体調を崩しやすい時期なので、食事と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。9月は法人合同献立です。担当はひかりとたねの保育園です。



## 【9月の行事と予定】

### ●14日(木)誕生会メニュー

お昼はさつま芋、おやつは栗を使い、秋を感じられるメニューにしました!

### ●20日(水)おはぎクッキング(幼児部)

秋のお彼岸として、おはぎのクッキングを行います!

秋のお彼岸は「秋分の日」を中日として前後3日間を合わせた1週間になります。

### ●28日(木)・29日(金)お月見メニュー

おやつに、お月さまをイメージした丸いスイートポテト(28日)、うさぎの形のパン(29日)を出します🐰🌕



## 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	510	19.2	14.0	206	2.4	231	0.27	0.37	22	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	455	16.9	12.8	213	2.2	202	0.23	0.35	19	1.2
1日の給与栄養量	922	34.6	25.6	422	4.6	372	0.50	0.54	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)

## 【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。

欠席の場合は9時までのご連絡をお願いいたします。



栄養価も旨みもアップ!  
乾物について知ろう!



日本の食卓に欠かせない伝統食材「乾物」。乾物の歴史は古く、水分を抜くことで持ち運びしやすくなるため重宝されましたが、乾物にはその他にもたくさんのメリットがあります。

### ●栄養価アップ!

乾物は水分が抜けて凝縮されるため、生の状態と同じ重量で比べると、食物繊維やカルシウム、ミネラルなどの栄養価が大幅に増加します。

### ●旨みアップ!

乾燥させることで、旨みのもとでもあるグアニル酸やグルタミン酸が増えるため、出汁を取ったり、様々な料理で楽しむことができます。

### ●保存性アップ!

乾物は水分が抜けたことで菌の繁殖を防ぎ、常温で長期保存ができます。

災害時は食材が限られてしまいますが、その中でも栄養価が高く、長期保存ができる乾物は非常食としても大活躍します。

9月は「防災」がテーマなので、献立に乾物を多く取り入れました。

魅力がいっぱいの乾物をぜひご家庭でも取り入れてみてください!



## 9月20日(水)の給食より 切干大根の梅サラダ

【材料】子ども2人、大人2人分

○切干大根 16g ○にんじん(小) 1/3本 ○梅干し 小1粒

☆ゆかりふりかけ 少々 ☆しょう油 小さじ1 ☆酢 小さじ1/2 ☆砂糖 大さじ1/2

【作り方】

①切干大根は水で戻し、2cm長さに切り、にんじんは皮を剥き千切りにする。

②鍋にお湯を沸かし、①を茹で、粗熱をとっておく。

③たたいた梅干しと☆を合わせる。

④②を③で和える。



切干大根は食物繊維やカルシウム、鉄分が生の大根の2~3倍になります!