

# 9月 給食だより

2022年9月 聖星保育園

暦の上では秋とは言え、夏の暑さが続いてまだまだ疲れが出やすい時期です。適度な運動や十分な睡眠、そしてバランスの良い食事をしっかりとりたいものです。秋といえば、実りの秋！果物やお魚などがおいしくなり、食欲が増してくる時期でもあります。9月の給食では、前半は夏の余韻を残しつつ、後半になるにつれ、だんだんと秋を感じてもらえるようなメニューにしてみました。

## 9月の行事予定について

### 1日(木) 防災の日

おにぎりや豚汁、果物といった炊き出しを想定した昼食です。

### 9日(金) お月見メニュー 重陽の節句

今年のお月見は9月10日です(保育園では平日の9日をお月見メニューにしています)。中秋の名月や十五夜とも言われ、お月見を楽しむ日です。かつては旬の里芋をお供えしていたことから、別名「芋名月」とも言われます。昼食では里芋の他に、旬であるきのこや、十五夜に食べると縁起が良いとされる丸い形の食べ物を入れていきます。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。なお、9月9日は重陽の節句でもあり、栗ご飯を食べて無病息災や長寿を願うことから、ご飯には栗を使用します。

### 15日(木) 誕生会

昼食はじゃこごはん、みそ汁、チキンカツ、さつま芋のバターソテー、コールスローサラダ、りんご、おやつはかぼちゃのチーズケーキと牛乳です。

### 22日(木) 秋のお彼岸 おはぎクッキング

秋分の日を中日にして前後の3日間が秋のお彼岸になります。保育園では毎年、おはぎのクッキングをしています。



### 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。

## おはぎについて

9月のお彼岸に食べる御萩(おはぎ)は、萩の花に見立てて、小ぶりの細長い俵型が特徴です。一方、春のお彼岸に食べる牡丹餅(ぼたもち)は、牡丹の花に見立てた丸形です。また、御萩は粒あん、牡丹餅はこしあんを使って、もち米を包むという違いもあります。小豆は秋に収穫されるため、皮が柔らかいこの時期の小豆を使った御萩は、粒あんを使うことが多いようです。



## 非常食について

9月1日は防災の日です。非常食の備蓄の方法として、普段食べている日持ちのする食料を少し多めにストックし、食べたらいきなり買い足すといった、消費しながら備蓄していく「ローリングストック」という考え方があります(農林水産省WEBサイトの家庭備蓄ポータルなどで詳しく紹介されています)。



使った分だけ  
買い足す

## ローリング ストック



少し多めに  
備える



日常生活で  
食べる・使う



## 9月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	499	19.2	13.4	208	2.2	216	0.25	0.34	25	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	447	17.2	12.6	219	2.1	189	0.23	0.34	21	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	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)