

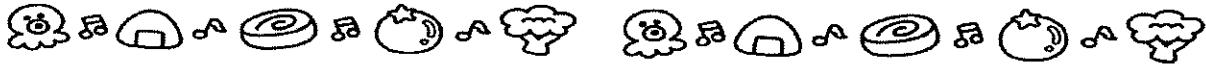


# 9月給食だより

2022年9月配布



9月が始まりますが暑さは、和らぎそうにありません。忘れず、こまめに水分補給をしましょう。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。



## 食事の時に意識する三色 赤・黄・緑

三色栄養という言葉はご存知ですか？

「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類されていて、毎回食事の時に、3色を意識してバランスよく食べることで元気で健康な体が作られます。

3回に渡って「赤」「黄」「緑」の食品群を紹介します！

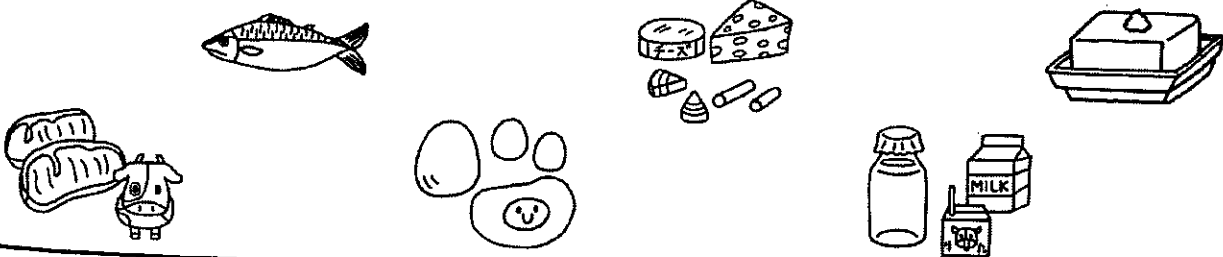
### Part1「赤」の食品群

赤の食品群には「たんぱく質」が多く含まれています。骨を作る・血液を作るなどの働きがあります。

赤の食品には、牛肉・豚肉・鶏肉・魚・卵・牛乳・ヨーグルト・チーズ・大豆製品などがあります。

たんぱく質と一緒にビタミンB6を摂ると、タンパク質の吸収が更に良くなります！

ビタミンB6が多く含まれる食品は、牛・豚・鶏レバー、マグロ、バナナ、パプリカなどです。



### お月見の由来



昔の暦の8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキや月見団子を供えて月を鑑賞したり農作物への感謝を伝え、月見団子を食べる為とも言われています。

月見団子の材料は上新粉とお湯ととてもシンプルです。保育園ではこれにアレンジを加え南瓜（かぼちゃ）を入れています。

今年は9月9日が十五夜です。

その日のおやつに月見団子を提供しようと思います。お子さんにおやつのご感想など聞いてみてください。

### 《 食育活動 》

〈こあら組〉はとうもろこしの皮むきを体験をしました。スーパーでも、皮つきのとうもろこしが売られているので見たことのある子どもたちも多く、とうもろこしを見せるとすぐに答えていました。また、皮むきは苦戦しながらも楽しそうに無心でしていました。

〈幼児〉はオクラ・すいかの絵を描きました。

オクラは実際に自分達で収穫した分、オクラにある産毛も描いている子どもも多く細かいところまで捉えていました。

