

給食だより

平成18年9月29日(金)
谷津保育園

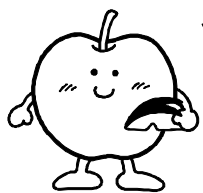
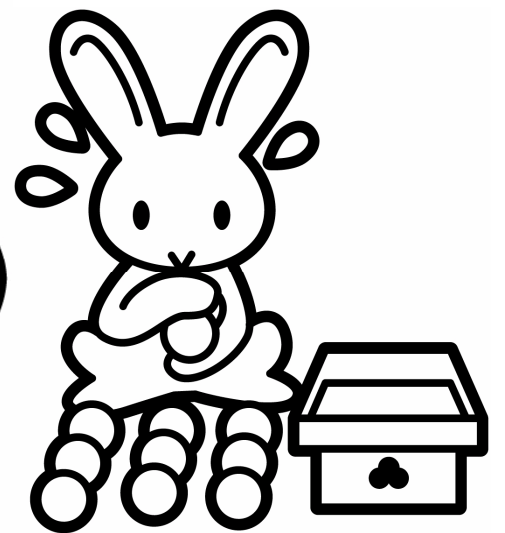


すっかり秋らしい季節になって、朝晩は冷え込むようになりましたね。
7日は運動会です。9月の中旬にれもんさん・いちごさん・さくらんぼさんにパネルシアターを使って食べ物の話をしました。とっても真剣にきいてくれました。運動会でかっこいい姿を見せられるように、ごはんもお肉もお野菜ももりもり食べて、頑張るぞとやる気満々でした。涼くなったせいもあり、食欲が沸いてきたようで少しずつ食事が増えてきています。
きっとその成果が当日発揮されるでしょう。楽しみですね！！



お月見

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。
古来より日本人は月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。
当時は月を見ながら和歌をよみ、そのできをみんなで評価しあって楽しみました。
十五夜に飾る供物には特に里芋が重んじられ、「芋名月」の別名もあります。
その他、梨・さつまいも・ぶどう・栗・すすきなどがあります。
今年の十五夜は10月6日(金)です。
行事食として昼の献立に里芋のそばろあん、おやつに手作りの白玉粉のお月見団子を予定しています。



食欲の秋です!! ~野菜・果物編~



先月は秋が旬のお魚を紹介しましたが、旬の食べ物はまだまだいっぱいです！

りんご

ペクチンを多く含み整腸作用・排便効果があります。



さつまいも

ビタミンC・食物繊維が豊富で便秘に効果的です。

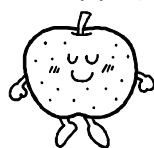
柿



里芋

イモ類の中で最も低カロリー。煮物や汁の具に使うと美味しいですね。

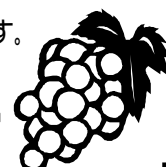
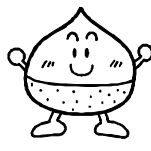
栗



椎茸

うま味成分が多く含まれています。食物繊維も豊富です。かさの肉厚でひだのはっきりしているものが美味しいです。

ぶどう



大豆

良質なたんぱく質を含み、「大地の肉」ともいわれています。



今月の幼児月平均栄養給与量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	564	23	19.0	75.0	299	2.3	87	0.43	0.50	34	2.4