

9月の給食だより

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。
これからは「秋」本番が始まります。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楽しいですね。

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼(たかきかね)寛(ひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気(かっけ)の予防に初めて成功した人」です。
海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

保育園では12日に提供します。

高木兼寛(たかき かねひろ) 医学博士 海軍軍医大監。
1849年(嘉(か)永(えい)2年)9月15日(旧暦)に高岡町穆(むか)佐(さ)に生まれる。
1920年(大正9年)4月13日亡くなる。



*脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

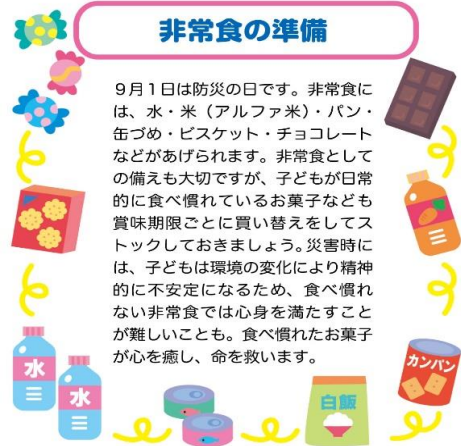
栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



~ 8月誕生会 ~

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
1 29	月	ポークソテーの和風ソース 添)キャベツ・トマト もずくのすまし汁	牛乳 焼きいも ごはん 牛乳 せんべい
2 16 30	火	魚のマヨネーズ焼き 豆乳スープ ほうれん草ともやしのごま和え(炒り卵入り)	スキムミルク 梨 クラッカー ごはん ヨーグルト
3 17	水	筑前煮 玉ねぎのみそ汁 きゅうりのおかか和え	お茶 おはぎ ごはん 牛乳 バナナ
4 18	木	チキン南蛮 なすのみそ汁 添)きゅうり・きゅうり・トマト	牛乳 りんご ビスケット ごはん 牛乳 卵ボーロ
5 19	金	魚のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ ごはん 牛乳 コンフ레이크
6 20	土	スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 みかん せんべい ごはん 牛乳 ビスケット
8 22	月	里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ ごはん 牛乳 ビスコ
9	火	白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ えのきのスープ	牛乳 かりかりいりこ ごはん ヨーグルト
10 24	水	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ ごはん 牛乳 卵ボーロ
11 25	木	三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 バナナヨーグルト ごはん 牛乳 せんべい
12	金	麦飯カレー おかかサラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト ごはん 牛乳 ビスケット
13 27	土	マーボーなす丼 豆腐のみそ汁	牛乳 バーモクーヘン ごはん 牛乳 せんべい

26日 誕生会

メニュー

- ・おにぎり
- ・鶏の唐揚げ
- ・ウインナー
- ・ポテトサラダ
- ・添)ブロッコリーとトマト
- ・野菜スープ
- ・オレンジ

おやつ

- ・牛乳
- ・チーズ蒸しケーキ



※献立は変更になることもあります。

※離乳食はその日の献立に応じて作っています。



