

9月 食育だより

天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して、秋の美りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょう。ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ。また、今月は、運動会がありますので朝食はしっかり食べるようにしましょう。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をするこ
は、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配
慮や思いやりの気持ちを育むことができます。
特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化
の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながり
ますので、コロナウイルス感染症に注意しながら交
流してみましょう。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康 &
長寿食として注目されています。米を基本に、
野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食
は、栄養バランスがよいとされています。また、
酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きでき
る体を食べ物からつくっていきましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜とい
い、ススキを飾り、月見だんごやお酒を
供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150g にぬるま湯120ml を少しづ
つ加えてこね、耳たぶ程度の固さになっ
たら15等分し、丸める。たっぷりの湯で
ゆで、浮き上がってきたら冷水で冷や
し、あおいで「てり」を出す。



非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認す
る「防災の日」です。関東大震災が起きた日
であり、台風が多いとされる二百十日から制定さ
れました。

準備するとよいもの

飲料水 (1人1日3L × 3日分) ・ 3日分の非
常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の
電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品 (現
金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



食事で免疫力・体力UP

今はコロナウイルスなどの感染症が流行しています。ウイルスに負けないからだつくりのため、バランスよくたべましょう。

○免疫力アップ・・・

ビタミン、ミネラルの多い食材・緑黄色野菜や果物

○体力をつける

発酵食品・・・納豆、みそ、ヨーグルト



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味、塩味、うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味、酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。



園との連携をとりましょう

園でのアレルギー対応は、医師の診断のもとに、保護者の方と職員（栄養士、調理師など）が事前

- ① アレルギーの内容
- ② アレルギーの程度
- ③ 給食でのアレルギーの対応
- ④ 誤食時等の薬やエビペンの有無

など細かな点も確認しあひましよう。

栄養バランスやおいしさを考えたアレルギー除去食の提供をしています。



注目されるだし

○昆布：上品で控えめな、うま味、素材の味わいを大切にする料理に

○いりこ：こくのある、うま味の強いだし

みそ汁、煮物などにピッタリ。

○花かつお：香りのよい、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに

○かつお厚削り：うま味の強い濃厚なだし、麺類、煮物、濃い味つけ向き



基本の調味料

⑤ さとう：他の調味料より素材にしみこみやすいので先に入れる。

① しお：少量で味が変化するので加減して入れる。

⑦ 酢：酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。

⑥ ② 醤油とみそ：風味がとんでしまうので後から入れる。

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをお勧めいたします。その結果を踏まえて、園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活の様子などをこまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていましよう。

◎献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当や保育所・幼稚園課原口までご連絡下さい。連絡先・72-6666（保育所・幼稚園課）