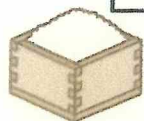


〈今月の給食のお約束〉

お米をおいしく食べましょう



お米はこどもたちの「元気のエンジン」



お米に含まれる炭水化物は、体内で「ブドウ糖」に変わり、脳や体を動かす大切なエネルギー源になります。

～脳の栄養に～

午前中の集中力や、お友だちと元気に遊ぶパワーに！

～お腹に優しい～

消化吸収が良く、子どものデリケートなお腹に負担がありません。

～栄養満点～

エネルギーだけでなく、体の基礎をつくるたんぱく質や、お腹の調子を整える食物繊維も含まれています。

お米研ぎは小さいこぐま組～ぞう組、各クラスで行います。

紙コップを使用したおにぎりを作る予定です！

実施日は来月の給食だよりでお知らせします！お楽しみに☆

【三色食品群】

三色食品群について子ども達にお弁当バイキングの前日に話をする予定です。

赤：体を丈夫にしてくれる食べ物（ハンバーグ・お楽しみアイス・牛乳）

黄：元気もりもり体を守ってくれる食べ物（ピラフおにぎり・お菓子バイキング）

緑：病気から体を守ってくれる食べ物（コロコロサラダ・ぶどうジュース・パイ）

どのおかずが何色なのか子どもたちに聞いてみてください！



◎9/8（火）はお弁当バイキングです。

小さいこぐま組・大きいこぐま組・ばんだ組・きりん組・ぞう組は空のお弁当箱・食具の持参をお願いします。

小さいこぐま組・大きいこぐま組：フォーク又はスプーン

ばんだ組：フォーク きりん組・ぞう組：はし

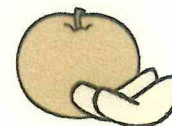
今月の旬の食材



鮭

9月～11月頃に旬の秋鮭！たんぱく質が豊富で、子どもの体づくりに欠かせない栄養がたっぷり含まれています。脳の発達を助けるDHAやEPA、骨や歯を丈夫にするビタミンDも含まれており、成長期の子どものびったりの食材です。うま味があり、くせが少ないので、焼き魚やムニエル、シチュー、炊き込みごはん、特に人気のメニューがサーモンフライ！様々な料理でおいしく味わえます。旬の鮭を食べて元気に過ごしましょう☆

梨



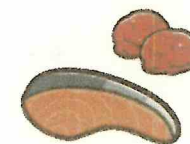
8月下旬～10月頃が旬で9月がまさにおいしい時期です！梨は水分がたっぷり含まれており、汗をかきやすい時期の水分補給にも役立ちます。食物繊維も含まれているため、お腹の調子を整える働きがあります。シャキシャキとした食感と優しい甘みを楽しみましょう！

ひよこ組・小さいこぐま組

誤嚥防止のため、ひよこ組・小さいこぐま組は煮てから提供させていただきます。（りんごの提供も同様に対応します。）

～おすすめレシピ～

鮭の梅焼き



〈材料〉 4人分

〈作り方〉

鮭 4切れ
梅干し 4個
料理酒 小さじ1
味噌 小さじ2
みりん 小さじ2
砂糖 小さじ2
油 適量

①梅干しは種を取り、細かくする。
②油以外の調味料を全て合わせ、そこに①を混ぜる。
③鮭に②をつける。
④フライパンに油を引き、③を並べ、火が通るまで焼いたら完成！