

給食だより

2020年9月
さんいく保育園有明

残暑厳しい日々が続いていますが、少しずつ秋の訪れを感じます。この時期は夏の疲れが出てきます。規則正しい生活ができているか、バランスのよい食事がとれているか、生活を見直してみましょう。



秋の味覚

～食べ物から季節を感じよう～

旬の食材はおいしくて栄養価が高く、値段も手ごろです。
ご家庭の食卓にもぜひ取り入れてみてください。



かぼちゃ
黄色の色素には免疫をつける
はたらきがあります



なし
疲労回復効果があり
夏バテに有効です



さつまいも
効率よく食物繊維を
摂ることができます



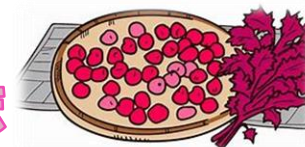
ぶどう
エネルギー源として脳のはたらきを
活発にして集中力を高めます



かつお
体に吸収されやすい
ヘム鉄が豊富です

給食では今月から
「なし」が登場します！

さんいく保育園特製 梅干しが完成しました



はと組では6月から梅干しづくりに取り組んできました。
長い梅雨が明けるのを待って梅干しを天日に干し、ついに完成しました！
漬け込む前は緑色だった梅が、真っ赤に染まってみんなびっくり！はと組
のみんなで梅干しを一粒ずつ丁寧にざるの上に並べたあと、4日間、梅干
しがのったざるを外へ出すのも室内へ取り込むのも、子どもたちで協力し
てお世話をしました。

今年は大きくて立派な梅干しができました。完成した梅干しは、今月はと
組の給食で試食し、他のクラスでは来年3月に提供予定です。



給食に 郷土料理が登場します

日本の味「郷土料理」にはそれぞれの
地域や風土、気候を生かした昔の
人々の知恵がつまっています。給食
で郷土料理を提供することで子ど
もたちに伝統の味を伝え、日本の食
文化に親しみをもってもらいたい
と思います。

今月は9月16日(水)に青森
県の「せんべい汁」を提供しま
す。

※提供は幼児のみです。誤嚥防止の
ため乳児はせんべいの提供はありま
せん。

今月の食育

※幼児クラスで予定していたクッ
キングは新型コロナウイルス感染
予防のため中止とし、下記内容の
食育を行います。



ひつじ組

小麦粘土で十五夜団子を作り、保
育園の玄関とひつじ組の教室に
飾ります。ぜひご覧ください！

ろば組

「野菜を知ろう」をテーマに新鮮
な野菜の見分け方を知り、野菜の
花当てクイズを行います。