

# 9月の食育だより

2022年 9月 1日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又



残暑がまだ厳しいこの時期も、食中毒に気を付けたいですね。  
まずは予防策として手洗いをしっかりしましょう。  
園では必ず食事前に手洗いをしています。  
ご家庭でもしっかり手を洗っているか見てあげてくださいね、  
洗った後は清潔なタオルで手をふくようにしましょう。



## お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜  
(新暦の9月中旬～10月上旬)  
を“十五夜”と呼び、月見だんご  
やススキ、サトイモなどを供えて、  
お月見をする風習があります。こ  
のころの月を「仲秋の名月」と呼  
んで、昔から日本人は「いちばん  
きれいな月」として眺めてきました。  
子どもたちの「科学の眼」を育て  
るきっかけにも  
なりますね。



今年の十五夜は9月10日です。  
園では9日にさつま芋の入った「黒米さつま芋ご飯」を  
食べる予定です。

## 献立紹介 9月6日(火) 鮭のコーンマヨネーズ焼き

幼児4人分

生鮭(50g)	4切れ
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
クリームコーン	大さじ2

- ①鮭に塩少々をふりなじませておく。
- ②マヨネーズとクリームコーンを混ぜる
- ③魚を鉄板に並べる。
- ④魚の上に②をぬる。
- ⑤熱したオーブンで焼く

魚をアルミホイルで包んでトースター  
やフライパンで焼いても出来ます。

簡単に出来ますので作ってみてください。

## ◎食育アンケートのお知らせとお願い◎

食の大切さをご家庭と園で共有するために、ご家庭  
での食事の様子のアンケートを取らせていただきます。

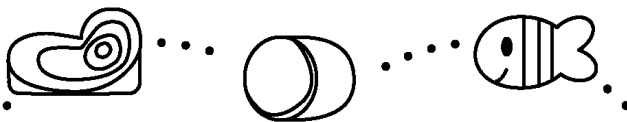
9月6日(火)に全園児に用紙を配布します。  
記入が終わりましたら9月13日(火)までに、お便り  
袋に入れて、各クラスに提出してください。  
ご協力お願いします。

## アレルギーではないが除去が必要な 時の対応について

体調不良により牛乳を飲むと便がゆるくなってし  
まったり、じんましんが出てしまったりするなどの理  
由で、提供予定の給食を除去することができます。

園に届け出用紙がありますので、登園したときに、  
職員に声を掛けて、書類に必要事項を記入し、提  
出をお願いします。

除去した物の代替えは提供できませんのでご承  
知おきください。



## 子どもの魚嫌い



多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、  
家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。  
料理するのも食べるのも少しめんどろな“お魚”です  
が、世界的に評価されている健康食品ですから、料理  
方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。

