

# 9月の食育だより

2023年 8月29日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又 竹内



暦の上では秋ですが、まだまだ夏のような暑い日が続いています。

食中毒や熱中症には引き続き気を付けましょう。



## 9月29日は十五夜です！

園では「黒米さつま芋ご飯」を食べる予定です。その日のデザートは「お月見ゼリー」です。どんなゼリーかな？お楽しみに！



## 十五夜とは？

旧暦の8月15日の夜のことです。  
1年で一番きれいなまんまるの満月が見れる日です。  
ぜひ、夜空を見上げてみてください。

## ◎給食メニュー紹介◎

材料は3つ！たれにつけて焼くだけ♪

### 鶏肉のマーマレード焼き



幼児4人分

- ・鶏もも肉 50g 4枚
- ・マーマレードジャム 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1と1/3

作り方

- ① マーマレードジャムとしょうゆを混ぜる。
- ② 鶏肉を①のたれに浸ける。(5分位)
- ③ フライパンで焼く。
- ④ ③を食べやすく切り、盛り付ける。

※ ジャムの砂糖で焦げやすいので弱火でじっくり焼くのがポイント

お肉が柔らかく、ほのかに香る柑橘が食欲をそそります。

## ◎引き続き食中毒予防をしましょう◎

暑い日が続いています。手洗いをしっかりと正しい食中毒予防をしましょう。

### 食中毒予防の3原則

- ・菌をつけない(清潔、洗浄)
- ・菌を増やさない(迅速、冷却)
- ・菌をやっつける(加熱、殺菌)

## 正しい手洗いの方法



## ◎りんご・梨の提供について◎

国のガイドラインに沿い、8月より1歳6ヶ月までの園児を対象にりんご・梨の提供方法が変更となりました。りんご・梨を提供する場合は「加熱 又は 代替」とさせていただきます。

・0歳児(すみれ組)は1年を通して加熱又は代替での提供となります。

・1歳児(たんぼぼ組)は3月生まれの園児が1歳6ヶ月になる9月までは加熱又は代替での提供となります。クラス単位での変更とさせていただきますので、10月からは生のりんご・梨の提供します。ご承知おきください。

## ◎食育アンケートのお知らせとお願い◎

食育の取り組みの一つとして、食の大切さを子供に伝え、食育活動をより良いものにするために、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(水)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(水)までに、お便り袋に入れて、各クラスに提出してください。  
ご協力をお願いします。