

9月 食育だよ!

令和3年8月30日
しんあい保育園

毎年9月上旬頃に嗜好調査をお願いしています。
用紙は後日配布します。ご協力お願いいたします。

9月21日は **十五夜** です

十五夜とは旧暦の8月15日のことで、1年で最も美しいとされる中秋の名月を鑑賞するだけではなく、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する「初穂祭」としての意味合いがありました。9月ごろに収穫される里芋やさつまいもなどの「芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。



9月21日の給食は、
十五夜にちなんで、
里芋が入った筑前煮
お月様みたいな
お月見ゼリー
おやつは、さつまいも
蒸しパンです。

お塩、とりすぎていませんか

子どもの頃から「濃い味」に慣れてしまうと薄味がおいしいと感じにくくなってしまいます。
また将来、生活習慣病のリスクも高くなってしまいます。
家族でお塩の取り方を見直してみませんか？

★減塩のポイント★

- ☆しょうゆやソースはかけすぎない
- ☆汁物はだしをきかせて具たくさんに ☆香味野菜や香辛料を上手に活用する
- ☆野菜・果物を積極的に…野菜・果物に含まれるカリウムが食塩に含まれるナトリウムの排泄を促してくれます
- ☆市販のインスタント食品、調理済み食品の利用に注意する…味付けの濃いものが多いので塩分摂取も多くなりがちに。自分で塩分調節のできるメニューや手作りの料理を心がけましょう。
- ☆味付けにメリハリをつける…全てが薄味だと物足りなさを感じて長続きしません。1番好きなものはいつも通りの味つけにして、味にメリハリをつけましょう。また、味の濃いものは量を少なくするなど工夫しましょう。



14日 給食職員イチオシメニュー

ロールパン はんぺんチーズフライ
フロッキーとコーンのサラダ
南瓜のクリームスープ ももゼリー

しんあい保育園開園当初から人気のはんぺんチーズフライと、ほっこりやさしい南瓜のクリームスープを中心に洋風のメニューにしました。

28日 事務所職員イチオシメニュー

炊き込みご飯 さばのカレー揚げ トマト
切干大根煮 みそ汁 梨

秋は魚がおいしい季節です。鰯、さんまなど外で炭で焼いて食べるとまた一段とおいしいですね。きのこ類も一緒に焼いてお魚パーティーにします♪果物のおいしい季節に、ももやぶどう、梨を食べるのが楽しみです。

7日献立 信愛会の「あゆのさと」の人気メニューを取り入れました!

おかか唐揚げ かつお節を混ぜ込んだ鶏のから揚げです。和食の献立に合うそうです。
どんな味かな?お楽しみに!