



9月の食育だより

令和8年8月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 竹内

9月になっても暑い日が続きます。引き続き熱中症対策をしましょう。
残暑は厳しいですが、暦の上では“秋”です。食欲の秋と呼ばれるように旬の食材がたくさんあります。給食で秋の食材をたくさん提供するので楽しみに！

☆9月に旬を迎える食材の紹介☆

秋なす

秋なすは、秋に収穫されるなすのことです。皮が柔らかく、身が引き締まっているおいしいなすです。今月の給食では、みそ汁で提供します。



しいたけ

伊豆は全国的にも有名な椎茸の産地です。品質の良い椎茸が生産されています。おいしい地物の椎茸を給食でも提供しています。



さんま



秋刀魚は秋が旬の魚です。秋刀魚にはDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは記憶力や学習能力を高めるので摂りたい栄養素です。29日の給食では、かば焼きにして食べます。



お知らせ

食育アンケートのお願い

食育の取り組みの一つとして、食の大切さを子どもに伝え、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をお聞きするアンケートを実施させていただきます。

9月 4日(金)12:00頃、全園児を対象にメールで配信させていただきます。

9月 9日(水)19:00までにご回答の送信をお願いします。

ご協力をお願いします。

野菜マシマシメニューについて

9月30日の献立は、「野菜マシマシ鶏肉うどん」です。

静岡県は、県民に野菜摂取量を促す“野菜マシマシプロジェクト”を実施しています。大人の野菜摂取目標量は1日350g以上です。意識して摂取してみてください。園でも地元の野菜を取り入れながら野菜たっぷりのメニューを定期的に提供していきます。

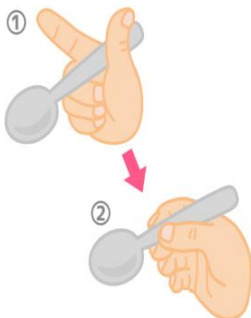


箸について

箸はいつから？

- ☐ 指でOKサインやバキューンができる
- ☐ スプーンの3点持ちが上手にできる
- ☐ クレヨンやペンが上手に持っている

以上のことができ始めたら、箸を練習するサインです。成長には個人差があるので、焦って始めてしまうと間違っただけかもしれません。お子さんの成長に合わせてお家でも練習してみてください。



おはしのもちかた

①



えんぴつのように1ほんめをもつ

②



したに2ほんめのはしをいれる

③



うえのはしだけをうごかす