

2024年



給食だより

認定こども園わんぱくはうす



今月の目標

バランスよく食べよう!

まだまだ残暑の厳しい9月ですが、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋は、さんまやさばなどの魚、ぶどうやナシなどのおいしい果物がたくさんあります。秋が旬の食べ物で食卓を彩りましょう。

お彼岸のおはぎ

甘くて美味しいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えることでご先祖様に感謝の気持ちを伝えたといわれています。おはぎは、「ハギ」で秋の花、ぼたもちは「ボタン」で春の花。季節で呼び方が違います。



★お祭りごっこの日のお弁当★

おにぎり
焼きそば
唐揚げ



今月のげんき組クッキング

9月10日(火) みそを作ります!

【持ってくるもの】
エプロン、三角巾、マスク



黄 緑 赤 三色

そろえてバランスのよい食事を!

「三色食品群」を知っていますか? 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。



黄
体を動かす
エネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。



緑
体の調子を
整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄



赤



赤
血や筋肉など、
体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。



黄色=主食、赤色=肉や魚のメインディッシュ、緑色=野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。