

# 給食室からのおたより 9月

令和5年度 面川報徳保育園



今年は残暑が厳しいですね。夏の疲れも出てくる頃なので十分な睡眠をとって体調を崩さないようお気を付けください。  
秋は「実りの秋」と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べて毎日元気に過ごしましょうね。



## じゃが芋掘り



近くの畑をお借りしてじゃがいも掘りをしました。畑の土に触れ、収穫の楽しさを体験しました。  
おともだちが掘ってきてくれたじゃがいもで、給食のカレーや肉じゃが、おやつを作りおいしくいただきました。



## 十五夜

旧暦で、8月15日前後の満月を「十五夜」といいます。十五夜は別名「中秋の名月」と言われ、1年のうちで月が最も美しく見える日とされています。今年の十五夜は、9月29日です。  
保育園でもすすきを飾り、ナスや里芋など15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれる団子をお供えます。

## 9月の予定

- 7日(木) 防災の日
- 8日(金) 誕生会
- 29日(金) 十五夜



## 夏野菜カレー作り



豚肉も合わせて10種類の具材が入った野菜たっぷりの夏野菜カレーを作りました。



献立 夏野菜カレー コーンサラダ  
わかめスープ すいか



さくら組さんとカレー作りをしました。いんげんやピーマンをちぎってもらったり、ナス、人参、じゃがいも等を幼児用包丁で刻んでもらったりしました。お家で包丁を使う練習をしてきてくれたお友だちもいました😊  
ご家庭でもお子さんと一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 9月旬の食材 かぼちゃ

7~8月に収穫し追熟させます。甘味が増して食べ頃になるのは9月以降です。

- |           |         |                  |
|-----------|---------|------------------|
| <b>栄養</b> | ビタミンA   | 皮膚や粘膜の強化         |
|           | ビタミンE   | 活性酸素から体を守る       |
|           | 食物繊維が豊富 | 便秘の予防、コレステロールの抑制 |
|           | カリウム    | 余計な塩分を体外に出す      |
|           | 抗酸化作用   | がん予防や老化防止        |



シチュー、ポタージュ、煮物、ソテー、グリルと色々な料理と相性抜群です。  
9月の献立に毎週取り入れています。



かぼちゃは油と一緒に食べると、栄養が体内に吸収しやすくなります。

