



# 9月 食育だより



朝夕には少しずつ秋の気配を感じられるようになりましたが、  
日中はまだ暑さが残る季節です。 まだまだ冷たい食べ物が恋しいですね。  
夏の疲れが出やすい時期でもあるため、栄養バランスのよい  
食事で体調を整えながら、食欲を取り戻していきましょう。  
9月はさつまいもやきのこなど、秋ならではの食材も少しずつ取り入れ、  
季節の味わいを楽しんでもらいたいと思います。



## ～夏の疲れを回復する食事～



夏の暑さによる疲れは、気温が少し落ち着く 9 月頃に出やすいといわれています。

食欲が戻ってきたこの時期は、体に必要な栄養をしっかり補給し、元気な体を取り戻すチャンスです。

疲労回復には肉・魚・卵・大豆製品などの**たんぱく質**や、ごはん・パンなどの**炭水化物**をバランスよく食べることが大切です。また、豚肉や大豆、きのこ類に多く含まれる**ビタミン B 群**は、食べたものをエネルギーに変える働きを助けてくれます。さらに、朝ごはんをしっかり食べることで体内時計が整い、生活リズムも安定します。

まだ暑い日もあるため、水分補給も忘れずに行いましょう。園でも、子どもたちが元気に過ごせるよう、

旬の食材を取り入れながら栄養バランスのよい給食作りを心がけております。

家庭でも「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を意識し、秋を元気に迎えましょう。



## 十五夜ってどんな日？

十五夜(お月見)は、一年で最も美しいとされる満月を眺めながら、秋の実りに感謝し、豊かな収穫を願う日本の伝統行事です。

お月見団子や里芋、すすきを飾る風習があり、季節の恵みに感謝する気持ちが込められています。

ご家庭でも、お子さんと一緒に月を眺めながら、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ミニクイズ : 今月の郷土料理 沖縄 🌺

沖縄料理は、沖縄の豊かな自然や独自の文化から生まれた料理です。今月の給食では、タコライス・人参しりしり・豚肉と冬瓜の味噌汁が献立に登場します！

Q: 沖縄料理でよく使われるお肉は？

①鶏肉②豚肉③牛肉

正解: ②

### ★給食の展示について

職員室入口の横に、給食の実物を展示しています。

ぜひ、お子様と一緒にご覧ください♪

食べ物についての会話のきっかけとなり、子どもたちの食への興味が広がれば嬉しいです

### ★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



@HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_87KYUSYOKU

