



9月給食だより



今月の目標
食を通して、精神発達を助け、食物の味に変化をつける

令和8年8月31日発行
栗の実保育園

今年の夏も猛暑、そしてまだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。天気によっては気温差があり、夏の疲れが出てくるこの季節。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて登園し、元気に遊べるといいですね。

日	曜	未満児		全児	
		10時のおやつ	主食	お昼の献立	3時のおやつ
1	火	ばなな	ごはん	さかなのしおやき＊いそあえ＊とまとすーぷ	ちーずけーき＊みるく
2	水	らすく	ごはん	おやこじる＊なっとうあえ	あんぱたーしおぱん＊ぎゅうにゅう
3	木	うえはーす	ごはん	はやしらいす＊ふれんちさらだ	ぶどうゼリー
4	金	びすこ	ぱん	とりのかれーぴかた＊あいませ＊みそしる	うめおかかおにぎり＊ぎゅうにゅう
5	土	たまごぼーろ	ぱん	やきそば＊くだもの	せんべい＊びすけつと＊ぎゅうにゅう
7	月	よーぐると	ごはん	ぼーくちやっぷ＊やまぶきあえ＊まかろにすーぷ	こーんふれーく＊ぎゅうにゅう
8	火	はーべすと	ごはん	こうやどうふのたまごとじ＊つなさらだ	むしぱん＊みるく
9	水	おれんじ	ごはん	さかなのあんかけ＊ひじきのにももの	ちょこすこーん＊みるく
10	木	ちーずとーすと	ごはん	とりのまよぼんやき＊ごまあえ＊ちんげんさいのすーぷ	せんべい＊びすけつと＊じゅーす
11	金	みにさらだ	ぱん	かぼちゃしちゅー＊こーるすろー	とうにゅうもち＊ぎゅうにゅう
12	土	たまごぼーろ	ぱん	にくうどん＊くだもの	せんべい＊びすけつと＊ぎゅうにゅう
14	月	えびちび	ごはん	きっしゅふうおむれつ＊きりぼしだいこんのさらだ＊にんじんのかかに	よーぐると
15	火	びすけつと	ごはん	さかなのたるたるそーすかけ＊きんぴら＊みそしる	ふる一つぼんち
16	水	みにぜりー	ごはん	にくじゃが＊じゃこさらだ	せさみとーすと＊みるく
17	木	ばなな	ごはん	まーぼーどうふ＊おかかあえ	わっふる＊みるく
18	金	ぶりつつ	ぱん	のりしおからあげ＊ちっぷすさらだ＊にらたますーぷ	おはぎ＊ぎゅうにゅう
19	土	たまごぼーろ	ぱん	わふうすばげてい＊くだもの	せんべい＊びすけつと＊ぎゅうにゅう
24	木	しろいふうせん	ごはん	かれー＊ゆかりあえ	もものむーす
25	金	ちーず	ごはん	ぶたにくのしょうがやき＊ぽてとさらだ＊こんそめすーぷ	おつきみだんご＊みるく
26	土	たまごぼーろ	ぱん	やきうどん＊くだもの	せんべい＊びすけつと＊ぎゅうにゅう
28	月	ゆきのやど	ごはん	ようふうにこみ＊すみそあえ	おふらすく＊みるく
29	火	あらればん	ごはん	ぶたじる＊かみかみさらだ	ふる一つよーぐると
30	水	りつつ	ごはん	すりみのふんわりやき＊ごままよさらだ＊かぼちゃのかかに	たまごさんど＊ぎゅうにゅう

★9月1日は防災の日★



9月1日は防災の日です。非常食の準備はされていますか？

台風や地震などの災害に備え、非常食や災害グッズを確認しておきましょう。災害発生時に、水道・電気・ガスのライフラインが途絶えてから復旧に要する時間はだいたい3日間と言われています。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要となります。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどが挙げられます。非常食として備えるのも大切ですが、子どもが日常食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替え、備えておきましょう。

炊き込みごはんやパンの缶詰などもあり種類も豊富で味も良くなってきています。

災害時には、子どもは環境の変化により不安定になるため、食べ慣れていない非常食だと心身を満たすことが難しいこともあるので、食べ慣れたものがあると心を癒し



十五夜(中秋の名月)

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月頃に収穫される里芋やさつま芋などの「芋」をお供えすることから「芋名月」とも呼ばれています。

今年の十五夜は9月25日です。保育園では南瓜を練りこんだお団子を提供する予定です。

～秋の味覚～

★さつまいも 栄養の多くは皮や皮の付近に多い。

食物繊維...便秘解消、腸をきれいにする。

ヤラピン...腸の働きを促進する。

ビタミンC...抗酸化作用・美肌効果・ストレス軽減・免疫力向上。

カリウム...ナトリウムを排出し、高血圧の予防、むくみ防止。

★さんま EPA...血中コレステロールを低下させる。

血管を柔軟に、血液サラサラにする。

DHA...血管の柔軟性を高める。

集中力や記憶力の向上、認知症の予防。

ビタミンD...カルシウムの吸収を促進。骨粗鬆症予防。

★ぶどう ポリフェノール: アントシアニンやレスペラトールなど。

アントシアニン...抗酸化作用。動脈硬化予防、老化防止、視力回復。

レスペラトール...茎や皮から抽出されるエキス。動脈硬化予防。認知症予防。肌のターンオーバーを正常化。

