



食育だより



令和8年度 9月号

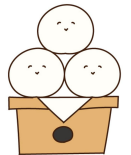
立神海の風こども園



まだまだ暑い日が続きますが、朝晩はだいぶ過ごしやすくなりました。だんだんと秋が近づき、美味しい食べ物もたくさん出回り始める季節です。さつまいも、さといも、キノコ類、りんごに梨など旬の食材を給食でも取り入れて献立作りを行いたいと思います。夏で疲れた体に栄養たっぷりの旬の食べ物を取り入れて元気に過ごしましょう。また6月にきく、ゆり組で作った味噌が完成しました。ぜひご家庭でも手作りみそを使って味噌汁や料理に使ってみてください。また、この時期は空気が澄んでいるため月や星がきれいに見えます。



旧暦8月15日は「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれ、秋の実りに感謝をし、月を愛でる祝いがおこなわれます。今年の中秋の名月は25日（金）です。この日はこども園も月見団子を作っておやつで食べたいと思います。ぜひ、ご家庭でも秋の綺麗な夜空の中お月様を鑑賞してみてくださいね。



8月のカレークッキングの様子



8月4日に夏野菜カレーとフルーチェづくりを行いました。かぼちゃ、なす、ピーマンの種を取ったり、皮をむいたりしました。包丁を使ってドキドキしながら野菜も上手に切ってくれました。野菜たっぷりのカレーは栄養も満点でとっても美味しかったです。



3色食品群について



全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。**黄色は主食、赤は主菜、緑は副菜**など、いつものメニューに不足している素材をプラスにすることでバランスのよい食事になります。



お知らせ

- ☑ 5日（土）カレー給食です
* ご飯とお皿とスプーン、お盆を持ってきてください
- ☑ 18日（金）お誕生日会
* おにぎりを持参してください
- ☑ 25日（金）月見団子づくり
* エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします