

9月 給食だより

令和4年9月号
杉並区保育課

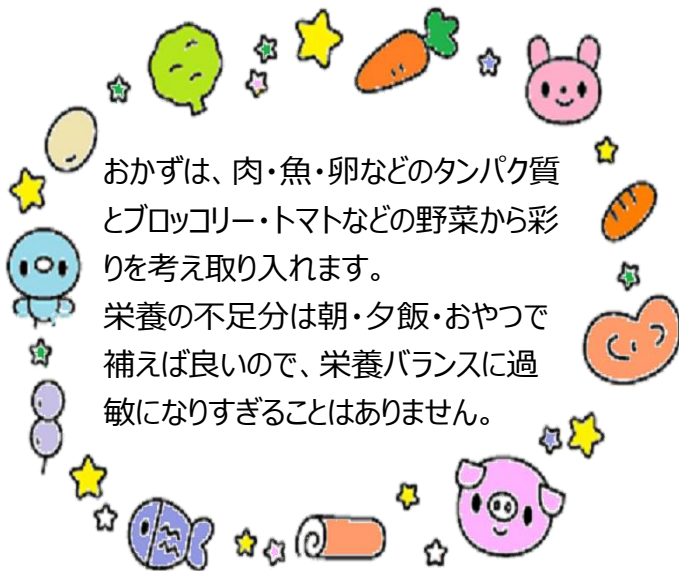
天高く馬肥ゆる秋。暑かった夏が過ぎ、秋がやってきました。運動会や遠足などの園の行事、十五夜やお彼岸(ひがん)など日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。

給食でもおやつに「おまんじゅう」「おはぎ」を用意してます。



● お弁当作りのヒント ●

子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！
嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入
れると、いっそう嫌いになる恐れがあります。
できるだけ、子どもが「食べたい」という気持
ちになれるようなお弁当が、好ましいですね。



おかずは、肉・魚・卵などのタンパク質
とブロッコリー・トマトなどの野菜から彩
りを考え取り入れます。
栄養の不足分は朝・夕飯・おやつで
補えば良いので、栄養バランスに過
敏になりすぎることはありません。



月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めな
がら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。
「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時
には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だ
んごのつくり方や形、供え方などは地域によって異な
ります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、
きぬかつぎや煮物などにします。



【9月1日は防災の日】

備蓄の方法の一つにローリングストック法があります。
ローリングストック法とは、普段から少し多めに保存の
できる食品を買っておき、日常的に食べて、食べた分
だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄
でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、
災害時に食べ慣れているものが食べられます。

今月の簡単メニューで焼き鳥缶詰の活用法も
紹介しています。

ローリングストック法

