



給食だより 9月号

令和7年8月29日
白梅幼稚園

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配を感じるようになってきました。

この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく体調を崩しがちです。

秋といえば『食欲の秋』 規則正しい生活を心がけ、旬の食材を満喫して残暑を乗り越えましょう！

愛情いっぱい♪たくさん収穫したね♪



『給食の先生みてみて～！』『こんな大きいオクラ採れた』『塩昆布の和え物で食べたい』と誇らしげな顔で給食室へ来る子どもたち。毎日水やりをし、愛情いっぱい育てた野菜はどれも新鮮でいつもは野菜が苦手なお友達もペロリと完食するほどです。収穫した野菜はその日のうちにクッキングをしたり給食の炒め物や和え物にして提供しました。白梅幼稚園の恵まれた環境の中で汗だくになりながら栽培活動に励んだ子どもたちや先生。みんなで育てた野菜はなんだか特別で調理に携わる私たちも食材のありがたさや育てることの大変さを感じ、食品ロスや今後の給食について考える機会となりました。

旬の食材『さつま芋』



さつま芋は**ビタミンC**、**ビタミンB1**、**B2**、**カリウム**など私たちの健康に欠かせない栄養素が豊富です。特にさつま芋に含まれる**ビタミンC**は熱に強く加熱しても栄養を効率よく摂取することができます。さらにさつま芋には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれるため腸内環境を整え便秘の改善や免疫力のアップなどに期待されます。

9月のお誕生会メニュー🍰

ぞう組の9月生まれさんにお誕生会のメニューは何がいいか尋ねてみました！

これまでもぞう組さんに好きなメニューを聞いていますが、『魚がいい！』と給食のお魚は大人気ようです。スープはなにがいい？と尋ねると迷わず『わかめスープ！』とリクエスト♪当日のメニューの写真はハグノートや職員室前に掲示していますのでご覧ください。

【しっかりとろう！カルシウム】

今月の献立はカルシウムを特に意識したメニューとなっています。カルシウムは乳製品（牛乳やチーズ）、大豆製品（豆腐やあげ）、小松菜やいりごま、小魚などに多く含まれており、骨や歯をつくるだけでなく神経組織や血液の凝固に関わるなど、大切な役割を担っています。

また、カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内に吸収される**ビタミンD**が必要です。丈夫なつよい骨をつくるため、十分な睡眠や適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう！



今月のおやつで提供する

『**カルシウムたっぷりクラッカー**』のレシピを紹介します。

サクサクと軽い食感で咀嚼（かみかみ）の練習にぴったりです。

材料（2人分）

- ・小麦粉 30g ・人参 20g ・スキムミルク 10g
- ・いりごま 4g ・バター 2g ・粉チーズ 2g
- ・わかめ 1g

作り方

- ① バターは室温に戻しておく
- ② わかめを水で戻し、細かく切る
- ③ 人参はすりおろす
- ④ 材料を全て混ぜ、打ち粉をした台に生地をとり麺棒で3mmの厚さにのばし切る
- ⑤ 170℃のオーブンで10～15分焼いて完成★

