



9月 給食だより

令和5年9月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園



夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わる今日この頃。

だんだんと秋が近づいてきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。

そんな9月の献立は、旬の秋野菜をたくさん使用した献立になっています。

夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

毎日食べたい緑黄色野菜

緑黄色野菜は、原則として可食部 100g につきカロテンが 600 μg 以上含まれている野菜のことで、赤色・緑色・黄色といった色鮮やかな野菜が多くあります。カロテンの他にも、ビタミン C・B1・B2・K・E・葉酸・カルシウム・鉄などの栄養成分を多く含んでいます。おもに体の調子を整えるものになるものです。

淡色野菜は、カロテンの含有量は少ないですが、たまねぎやキャベツなどの食物繊維が豊富な野菜が多くあります。どちらの野菜も健康を維持するために、積極的に食べるように心がけましょう。



9月1日は防災の日

地震などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフラインや物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなるため、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。万が一使う時が来た時に、賞味期限が切れているということにならないよう、年に1回『防災の日』を非常食の見直しの日に見てはいかがでしょうか。



だんぼ組(5歳児)にインタビュー!

Q好きな果物はなに?

ぶどうチーム 🍇

マスカットチーム ☆

いちごチーム 🍓

みかんがすきだよ!

りんごチーム 🍏

おいかチーム 🍈

さくらんぼチーム 🍒

ほくほくレモン!