



# 9月 給食だより



令和7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しました。  
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。

## 三色食品群について知ろう！



### 黄

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。

#### 体を動かすエネルギー源

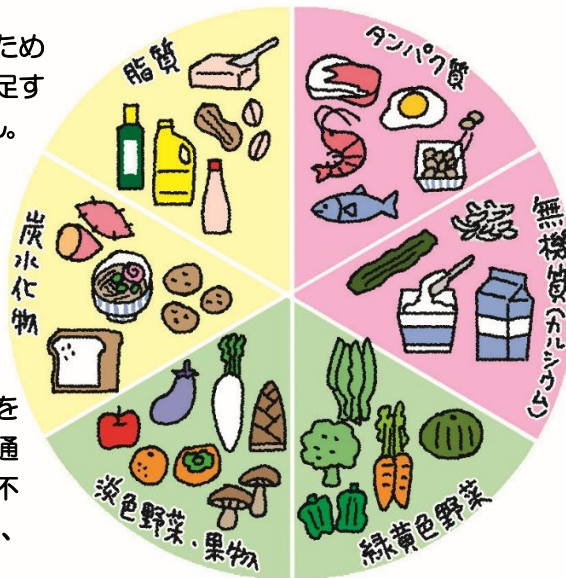
元気に遊んだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足するとぼーっとして、集中出来ません。



### 緑

#### 体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。



### 赤

#### 血や筋肉など、体をつくる源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体をつくり大きくします。不足すると骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。



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することで、バランスのいい食事になります。

## 9月1日は防災の日

防災の日は災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備することを目的として制定されました。

9月24日(水)の給食は保育園で備蓄している携帯おにぎり(鮭)をイメージしたさげごはんや、非常食としておすすめの乾物・缶詰等を使用した献立としました。



## こいす組(2歳児)給食の様子



おいしいな♪



いただきますーす！



今日はパンだよ☆

