



9月 給食だより



令和8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。

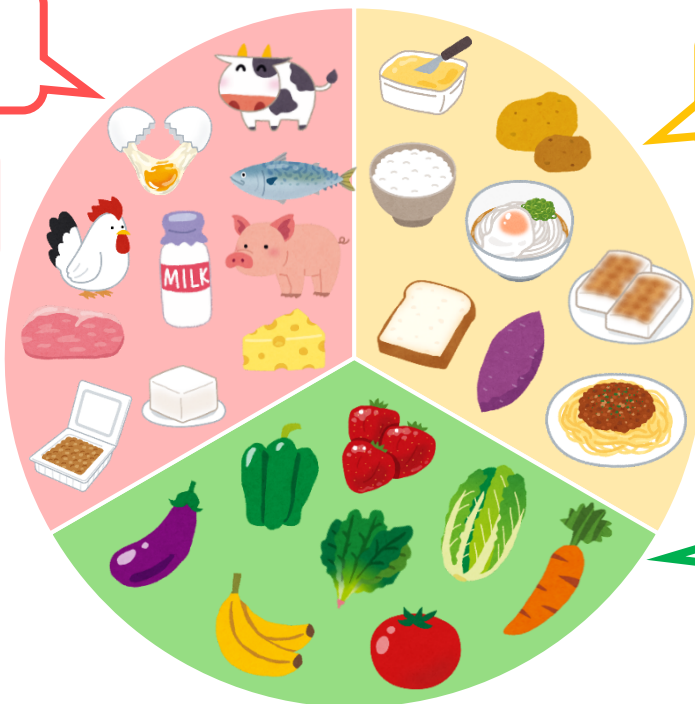


三色食品群を知ろう！

「血」や「肉」になる
赤の食品

主な栄養素：たんぱく質
ミネラル

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の三色で分類したのが『三色食品群』です。1日の食事のメニューを考えると、この三色が揃うようにするとバランスがとれやすいので覚えておくくと便利です。



「熱」や「力」のもとになる
黄色の食品

主な栄養素：炭水化物
脂質

体の調子を良くする
緑の食品

主な栄養素：カロチン
ビタミン

9月1日は防災の日

非常食を準備しているご家庭も多いかと思いますが、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に年に1回、『防災の日』を非常食の見直しの日にしてみてはいかがでしょうか。非常食をお試しに食べて、お子さまの好みの味を見つけておくこともおすすめです。災害時は、誰でも不安や緊張を感じやすくなります。ストレスや疲れを癒すため、お子さまの食べ慣れているお菓子を非常食として用意しておくのも一つの方法です。



9月給食献立表 国スポ応援メニューってなあに？

今年、青森県で『国民スポーツ大会』が開催されることにちなみ、今年度の参観日には、3～5歳児クラスの子どもたちが愛知県・神奈川県・鹿児島県・愛媛県・大阪市の応援旗作りに取り組みます。また、給食ではその都道府県の郷土料理やご当地グルメ、特産品を取り入れた料理を9・10月の献立に取り入れ、『国スポ応援メニュー』として提供します。実際に給食で味わうことで、楽しみながら日本各地の食文化を知る機会にしたいと考えています。お楽しみに(ˊˋ)/

9/11(金) 愛知県

郷土料理：八杯汁

ご当地グルメ：みそカツ

特産品：やみつきキャベツサラダ



9/18(金) 神奈川県

ご当地グルメ：サンマーメン

シューマイ

