



食育だより



令和7年9月 くじら認定こども園

これから朝晩の暑さは少しやわらぎ、空模様は少しずつ秋に近づいていきます。とはいえ日中の残暑は厳しいですので、ひきつづき水分・栄養補給、十分な睡眠を心がけましょう。

9月の給食に登場する旬食材

梨



梨は健康に役立つおすすめ食材です！
まず85%が水分ですので天然の水分が補給できます。そして食物繊維とビタミンCが多いため腸内環境の改善や免疫力の向上、皮膚の健康に役立ちます。せきや喉の炎症をしずめる効果もありますよ。

～家庭で取り組む食育活動～

食べる姿勢、正しいですか？

姿勢よく食べることはマナーだけの問題ではありません。背筋を伸ばして足をつけることで、あごに力が入りカミカミしやすくなります。また食べることへの集中力を高めます。食べる姿勢の練習は離乳食の頃から始めましょう。



台やマットで足がつくようにするといいですね！

ただししいしせいで たべてますか？



今月のおすすめ人気レシピ

♡ 鮭の照り焼き



子どもに人気の鮭を甘辛く味付け♪

《4人分材料》

鮭4切れ、下味(しょうゆ大さじ 1、酒大さじ 1/2)、照り焼き調味料(しょうゆ大さじ 2、酒大さじ 1、みりん大さじ 2、砂糖大さじ 1/2)、油適量

《作り方》

鮭に下味をからめ 20分おきます。フライパンに油を熱し鮭の両面に焼き色がつくように焼きます。弱火にして照り焼き調味料を加え、焦げないようにゆすりながらゆっくりと煮つめます。とろりきれいな照りがついたら出来上がり。



今月の行事食

◎9/19は食育メニュー

★福島県の郷土料理★

・なみえ焼きそば ・ざくざく汁

おやつ=じゅうねんぼもち

※なみえ焼そばは太麺と豚肉ともやしを炒めた福島県浪江町のソウルフード。ざくざく汁は焼豆腐や根菜をころころに切って入れた汁料理です。じゅうねんぼもちはきな粉と黒ゴマのおはぎです。

