

# 給食便り 9月

栄養士 梶本若弥  
調理師 三森洋美  
調理 三宅亜莉紗

2020. 8. 31.

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。食欲の秋到来で、おいしい食材が旬を迎えます。野菜や果物など秋ならではの食材を取り入れていきたいと考えています。一つずつ食べられる食材が増えて、すくすくと成長してくれることを願っています。

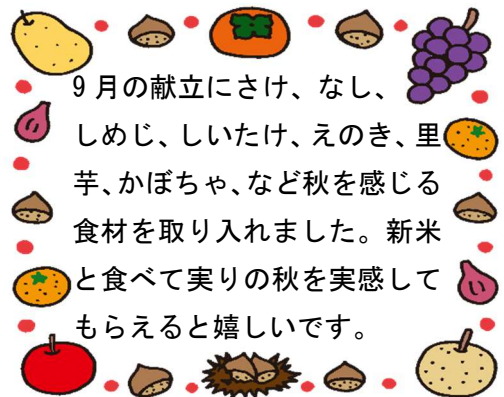
## バランスの良い食事 なぜ大切なの？

人が生きていくための栄養素は大きく分けて3つ♪

- 1、エネルギーになる栄養素
- 2、体をつくる栄養素
- 3、体の調子を整える栄養素



これらはお互いに関係しあって働きます。このうちどれが多すぎても、少なすぎても、体調が悪くなったり病気になりやすくなります。また一つの食品に必要な栄養素をすべて含んでいる物は無いため色々な食品を食べることが大切になります。



9月の献立にさけ、なし、しめじ、しいたけ、えのき、里芋、かぼちゃ、など秋を感じる食材を取り入れました。新米と食べて実りの秋を実感してもらえると嬉しいです。

頂いたスイカが白かったのでスイカカラーのゼリーを作り美味しくいただきました☆



## ♪みんなの給食紹介♪

今年の十五夜は10月1日です

新月と呼ばれる月が出ないときから満月になるまでおよそ15日ほどかかることから十五夜と言われています。すすきや月見団子をお供えしますが、さつまいもやぶどうなどのツルものも縁起の良いお供え物なので取り入れてみるのもいいですね。



油揚げと人参混ぜご飯  
鮭のコーンクリームがけ  
せん野菜・かぼちゃの煮物  
枝豆・オレンジ

キッズビビンバ  
いろどり茶碗蒸し  
元気ヨーグルト



ドックパン・小松菜サラダ  
卵とキャベツカレー炒め  
野菜のチーズ焼き・オレンジ