９月　給食だより

令和７年９月９日
乃　木　保　育　所
栄養士　和田　智美

９月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子や３色食品群についてお知らせします。

赤・黄・緑　3色そろえばバランスばっちり！

★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤、黄、緑の３色の食品群に分けられます。
★３色の食品をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。

不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な食品】
魚・肉・卵・豆類
大豆製品・乳・乳製品
【主な栄養素】
たんぱく質

黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。

不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な食品】
ごはん・パン・麺類
芋類・油脂類
【主な栄養素】
炭水化物・脂質

緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

【主な食品】
野菜・果物
海藻類・きのこ類
【主な栄養素】
ミネラル・ビタミン類

栄養指導　～食べ物の働きを知ろう～

９月２日に食べ物の働きについて、絵本と３色のレンジャーに例えたイラストを使い説明しました。子ども達は、話を興味深く聞いていました。

食材の色分けクイズをすると、子ども達が食品カードをボードに貼ってくれました。この日の給食では、「うどんはきいレンジャー！」と３食レンジャーを探しながら食べていました。

今月の献立より

「松江の味めぐりメニュー」紹介

かきなます

柿と人参の赤色、大根の白色が「紅白」でおめでたいとされるため、祝宴や正月の料理として親しまれています。また、「なます」とは、野菜や魚介類などを細かく刻み、調味酢で和えた料理のことです。

秋のお彼岸　おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後３日間の計７日間のことです。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作るようになったと言われています。おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。