



9月 給食だよ!

令和8年9月10日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

9月になり、暑い日もあと一息! 日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。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」をテーマに栄養指導を行った時の様子や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色食品群をレンジャーに例えて話をすると、子ども達は、興味深く聞いていました。



この日の給食では、「とりにくはあかレンジャー!」「ブロッコリーはなにレンジャーだろう?」と3食のレンジャーを探しながら楽しく食べ、完食もできました!



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、ばたもちや牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。
給食では、18日(金)のおやつで「きな粉おはぎ」を提供します。

中秋の名月「おつきみ」 9月25日(金)



中秋の名月を「十五夜」とも言い、秋のきれいな月を見ながら農作物の収穫に感謝する日と言われています。この習慣は平安時代からあり、団子や里芋などを月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。ご家庭で秋の綺麗な月を眺めてみるのもいいですね。