



# 給食だより

## 令和6年度9月号



長い夏休みも終わり、暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続くようです。早寝早起きで生活リズムを整え、朝・昼・夜の1日3回の食事とおやつで、規則正しい食生活を心掛けましょう。今月は、おやつのおすすめの摂り方についてお伝えします。

**おやつ** と上手に付き合おう！

### おやつの役割

☆**栄養面**→成長期の子供は1日3回の食事では栄養が不足しやすいため、おやつで栄養素や水分を補う役割があります。

☆**精神面**→活発な子供の生活に休息を与え、楽しい気分転換の時間になります。

☆**生活面**→手洗いやあいさつ、食べ方や食事マナーなど正しい生活習慣を身につけます。

### 心掛けたい！おやつのルール

当てはまる口にチェックしてみましょう。

- 時間を決めて食べている。
- おやつの量を決めて食べている。
- 食べ過ぎないようにお皿に取り分けている。
- 食事前後2～3時間あけるようにしている。

全て当てはまったら

### おすすめのおやつ

「おやつ」＝「お菓子」ではなく、おにぎり・果物・乳製品・いも類などを取り入れ、カルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養を補える内容を心掛けましょう。

習い事など忙しい日は「お菓子+牛乳」でカルシウムをプラスして無理のない範囲でOK

### お豆腐でお月見団子

〈材料〉 4人分

- 白玉粉 120g
- 絹ごし豆腐 150g
- 砂糖 大さじ1

- お豆腐を泡だて器でなめらかにする。
- 1に白玉粉と砂糖を入れ、まとまるまで混ぜる。
- 一口サイズに丸めて鍋で5分程度茹で、冷水で冷やす。

※お好みで、きな粉やあんこをかけ完成です！

### 給食は「生きた教材」です

給食は栄養バランスがとれている食事、旬の食材や味付け、食事の量、地場産物の活用、郷土料理や行事食など様々なものに配慮されています。また、心身ともに子供達の健やかな成長を育み、食に関する正しい知識と理解を深めることができる「生きた教材」となるものです。楽しい夏休みが終わりましたが、今月も給食を楽しみにしていただきね♪

9月17日は中秋の名月(十五夜)です。一年で一番美しいとされている月を楽しみながら、収穫などに感謝をする日です。

レシピ紹介中