



食事だより

令和4年度9月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

丈夫な身体をつくろう

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

～バランス良く食べよう～

身体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「オールマイティーな食品」はありません。栄養素をバランスよく摂るには、いろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。

赤・黄・緑 3色食品群

3色食品群とは、どのような食品を組み合わせて食べたらいいかを分かりやすく覚えるために食品群をグループ分けする方法です。
赤・黄・緑の三色を使って、目で見て分かりやすいです。

9月1日の献立 分けてみよう！

お昼 ミートスパゲティ・ハムサラダ・小松菜のコンソメスープ・もも缶
(スパゲティ・豚ひき肉・ハム・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・しめじ・コーン・もも缶)
おやつ 牛乳・ゆかりおにぎり
(牛乳・米・ゆかり)

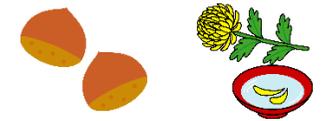
中秋の名月『お月見』

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれます。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やスキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。
今年は9月10日が中秋の名月(十五夜)です。



重陽(ちょうよう)

9月9日は中国から伝わった五節句の1つである「重陽の節句」です。
奇数は縁起のいい日とされ、最も大きな「九」が重なる9月9日を重陽の節句と定め、長寿を祈願しました。旧暦では菊の咲く季節だったので「菊の節句」とも呼ばれていました。
3月3日の「桃の節句」に食べるちらし寿司や、5月5日の「端午の節句」に食べる柏餅のように、重陽の節句にも「行事食」があります。秋に旬を迎える栗やなすを使った料理が定番。また菊を使ったお酒や料理をいただきます。



五大栄養素のはたらき

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

