



# 給食だより

ベビーころーれ(給食室)  
令和6年9月

まだまだ暑い日は続いていますが、段々と秋を感じられる日も増えてきました。秋は寒い冬に向けてエネルギーを蓄える季節です。秋が旬の美味しいものを食べて夏の疲れをとり、寒い冬に向けて備えましょう。

## 赤・黄・緑の3つを揃えてバランスの良い食事を目指そう

### からだをつくるもと



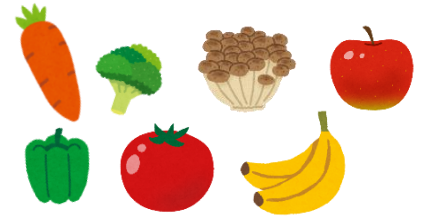
肉・魚・大豆製品・乳製品  
などのタンパク質

### エネルギーのもと



炭水化物などの糖質や  
マヨネーズなどの脂質

### からだの調子を整える



野菜や果物のビタミン・ミネラルやきのこ類の食物繊維

朝食、昼食、夕食、と毎食この3色を揃えることが理想とされていますが絶対ではありません。1日の中で調整を行ったり1週間と長い目でバランスよく食べられていれば問題ありません。毎日を元気に過ごすためにも3色を意識して食事をしてみましょう。

### 新米の時期がやってきます

お米にはエネルギーのもとになるだけでなく、タンパク質、ビタミン、脂肪が含まれており栄養満点です。

また、ごはんは味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

9月1日は「防災の日」です。

水、アルファ米、パン、缶詰、ベビーフード、ビスケットなど備蓄していますか？また、子どもが食べ慣れているお菓子などもおススメです。被災時の普段とは異なる状況で食べたことがないもの・初めて食べるものしかないというのは、特に幼い子どもたちにとっては大きなストレスになってしまいます。

非常食を見直す時など一緒に「こんな味なんだね」「こんな食べ方なんだね」と知っておくことも大切です。



## お月見 かぼちゃもち

今年は9月17日が十五夜です♪

### 【材料】

かぼちゃ	150g
◎片栗粉	大さじ2
◎牛乳	大さじ1
◎砂糖	小さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆水	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
油	少々

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたをとり、皮を剥いて小さく切ります。
- ②耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをしてレンジで4～5分加熱します。(500w目安)
- ③やわらかくなったらフォークなどでかぼちゃを潰し◎の材料を加えよく混ぜる。
- ④平たい形に整え油をひいたフライパンで弱火～中火で両面を焼きます。
- ⑤タレ☆は鍋で軽く煮詰めます。
- ⑥焼けたかぼちゃもちにタレをかけたら完成です。

