

9月

令和4年9月
三原市児童保育課

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活をおくれるよう心がけましょう。主食・主菜・副菜をバランスよく食べるとは健康へつながる食事の第一歩です。

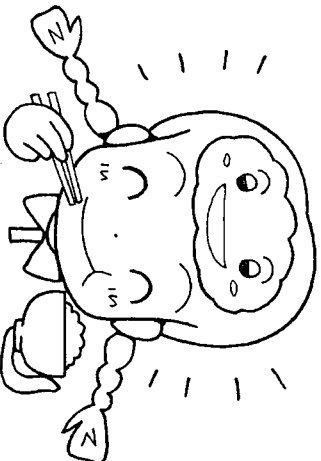
！食事は朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑、よくかんで食べよう！

9月給食目標

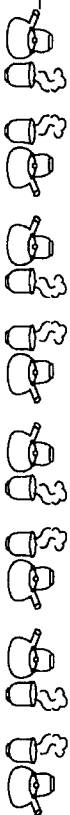
朝食を食べよう！

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きます。

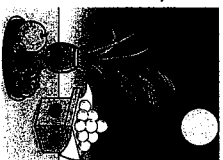


季節と食のはなし



～十五夜(中秋の名月)～

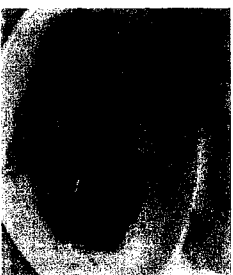
1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立ててお供えします。この日は、芋の収穫を祝う日「芋名月」とも言われ、里芋料理の「きぬかつぎ」も供えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月 10日(土)です。



今月の保育所給食から

アトボ

※ フライピンの代表的な家庭料理です。酢の効果でお肉がやわらかくなります。ニンニクを効かせても美味しいです。



～ アトボ ～

- 【子ども4人分】
- とり肉 240g (骨付きでもおいしい)
- 玉ねぎ 小1個
- 酢 大さじ1、しょう油 大さじ1、
- みりん 大さじ1、酒 大さじ1
- 水 鶏肉がつかる程度

【作り方】

- ① 玉ねぎはうす切りにする。
- ② とり肉と調味料を合わせたものを漬け込む。
- ③ 鍋に①と②を加え、アトボをとりながら鶏肉が軟らかくなるまで煮込む。