

9月



R8.9.18 千代田幼稚園

少しずつ、秋の気配が感じられるようになり、新米やさつまいも、栗などの旬の食べものがおいしくなる季節です。1日の食事を見直して、元気に過ごせる身体をつくりましょう。

＜給食目標＞
バランスよく食べよう



夏の疲れに負けない！「3色スイッチ」

メニューに「黄・赤・緑」の3色がそろっているかチェックしましょう。

色と役割	主な食べもの	主な働き
黄（主食）	ごはん・パン・麺	身体を動かすエネルギーの素になる。
赤（主菜）	魚・肉・卵・大豆や大豆製品	身体を動かすエネルギーの素になる。
緑（副菜）	野菜・きのこ・海藻	黄と赤の働きを助け、身体の調子を整える。

3歳～5歳のお子さんの1日あたりの野菜摂取目安量は、一般的に240gとされています。大人の目標量は1日350g。「大人の約7割」の量が目安になります。

野菜の種類	1日の目安量	具体的な野菜の例
緑黄色野菜（色の濃い野菜）	約70～80g （目安量の3割程度）	人参・かぼちゃ・トマト ほうれん草・ブロッコリー等
淡色野菜（色の薄い野菜）	約160g	キャベツ・白菜・きゅうり えのきたけ・玉ねぎ・なす等

※緑黄色野菜とは、原則として可食部100gあたり「β-カロテン」を600μg以上含む野菜のことです。

小鉢やお皿で考えると、「毎食、子ども用の野菜小鉢を1～2皿」出すイメージです。

「食べムラ」や「野菜イヤイヤ」があるとき、今日は野菜が食べられなくても、1週間でなんとなく足りていればOK！」くらいの気持ちで構いません。

野菜そのものが無理でも、細かく刻んで、「混ぜ込む」「汁物」として食べることができれば大丈夫です。

スープや味噌汁で

クタクタに煮るとカサが減り、スープに溶け出した栄養も丸ごと摂れます。

細かく刻んで料理に混ぜる

ハンバーグ、カレー、チャーハン、オムライスなどに混ぜ込んでみます。

おやつで補う

どうしても食事では足りないときは、「お好み焼き」「野菜や果物を使ったホットケーキ」等おやつだと受け入れやすい場合もあります。

最初は食べない原因を探りながら、「1口でも食べられたら100点！」くらいの気持ちで、焦らず進めてみましょう。

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「先生」を知っていますか？

たかきかねひろ

高木兼寛先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。

海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけて食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。

後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「**ビタミンB1**」という栄養素が関係していたことが発見されています。

また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

※高木兼寛（たかき かねひろ） 医学博士 海軍軍医大監
1849年（嘉永2年）9月15日（旧暦）に高岡町に生まれる。
1920年（大正9年）4月13日亡くなる。



※脚気とは

ビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。

9月18日（金）の給食で、麦ごはんの麦の割合を増やして提供します。

9月16日（水）の給食



この日の給食は、ロールパン・秋野菜のシチュー・日向夏ドレッシングサラダ・お月見団子・牛乳でした。

子どもたちがクッキングで作ったお月見団子を給食室まで持ってきてくれました。給食の直前には、「お団子できたー？」と完成を楽しみにしている様子でした。

子どもたちは、出来上がったお団子を喜んで食べていました。自分たちで作るとおいしさ倍増ですね！