

9月



R4. 9.16千代田幼稚園

朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。
食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。
残暑に負けないようにたくさん食べて元気な身体をつくりましょう。



(給食目標)

秋の味覚を味わおう

(配慮事項)

- 秋に収穫される食材を食事に取り入れる。
- 秋が旬の食材を園児に伝える。

(食育目標)食と人とのかわりを伝えよう！

9月19日(月)は、「敬老の日」。長年社会に貢献してきた高齢者を労い、敬愛し、長寿をお祝いする日です。感謝の気持ちを伝えるだけでなく、食文化についての教えを受けるなどの機会を設けて、世代間の交流を図りましょう。

9月10日(土)は十五夜でした。

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、十五個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。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スキを供えて、「農作ができる感謝の気持ち」を伝えていたそうです。

園では9月9日(金)にお月見クッキングを行いました。子どもたちが丸めたお団子。とても上手に丸められていました。出来上がったお団子はきなこをまぶして、給食のデザートとして提供しました。「おいしかった！」という声がたくさん聞けました★



未満児さんは 1/4 にカットして提供しました。

●高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛（たかき かねひろ）先生を知っていますか？

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^{かえい}穆佐^{むかさ}に生まれる。1920年(大正9年)4月13日亡くなる。



給食では、9月1日(木)に通常より麦ごはんの麦の量を多く使用した、麦飯カレーを提供しました。

- 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。

小さい子どもたちへ気を付けたいこと

★特に誤嚥・窒息につながりやすい食材

- ①弾力があるもの→こんにゃく、きのこ、練り製品など
- ②なめらかなもの→熟れた柿やメロン、豆類など
- ③球形のもの→ミニトマト、乾いた豆類など
- ④粘着性が高いもの→餅、白玉団子など
- ⑤固いもの→かたまり肉、えび、いかなど
- ⑥だ液を吸うもの→パン、茹で卵、さつまいもなど
- ⑦口の中でばらばらになりやすいもの→ブロッコリー、ひき肉など

※幼稚園でも、細かく切ったり、よく煮たりと気を付けながら作っています。

～秋が旬の食材～

★さつまいも

- 栄養の多くは皮や皮の付近に多い。
- 食物繊維(セルロース)・・・便秘解消、腸をきれいにする。
- ビタミンC・・・抗酸化作用・ストレス軽減・免疫力向上。
- カリウム・・・ナトリウムを排出し、高血圧の予防、むくみ防止。

★さんま

- EPA・・・血中コレステロールを低下させる。血液をサラサラにする。
- DHA・・・血管の柔軟性を高める。
集中力や記憶力の向上、認知症の予防。
- ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進。骨粗鬆症予防。

★梨

- アミノ酸・・・アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など。
疲労回復や夏バテ解消。
- プロテアーゼ・・・たんぱく質を分解する消化酵素。胃もたれの予防。