



2023年度

南行徳せいわ保育園

9月 給食だより



日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりましたね。
 体調を崩しやすい季節の変わり目です。早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪
 また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆



今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。2023年の十五夜は、**9月29日(金)**です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節になりましたね♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。

ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様が飲み込んでいるか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている「**教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン**～施設・事業者向け～」を基に記載しております。



食育クイズ



キノコについてのクイズです♪是非お子様と一緒に考えてみて下さい！

Q.日本に生息しているキノコで**食べられるキノコ**は何種類でしょう？

- ①約1000種類
- ②約600種類
- ③約100種類



A.答えは**③約100種類**です！

日本には約4000～5000種類のキノコが存在しているそうです。

この中でも食べられるキノコは約100種類！

毒キノコは約40種類が知られています。

その他のほとんどのキノコは毒があるのか不明とされているそうです。

秋になるとキノコ狩りのシーズンですね♪

野生のキノコは毒がある可能性があるため、むやみに口にせず専門家の意見を仰ぐことが大切です！

また公園などでもキノコを見かける季節かと思しますので、お散歩などの際にお子様が悪く触れたり、口にすることのないよう、見守りましょう☆



給食室より

ちゅうりっぷ組さん

7月に入園したお友達も大きな口を開けて、嬉しそうに食べています！



さくら組さん



みんなで育てたオクラが収穫の時期を迎えました！市川市のお約束があり、残念ながら子ども達が食べることはできませんが、収穫にみんな大喜びです♪

年齢	性別	身長	体重	3色食品群		3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜6歳児		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	金	85.5	12.2	541 kcal	671 kcal	541 kcal	671 kcal	541 kcal	671 kcal	541 kcal	671 kcal	
2	土	88.2	14.7	491 kcal	605 kcal	491 kcal	605 kcal	491 kcal	605 kcal	491 kcal	605 kcal	
3	口	91.9	17.5	458 kcal	562 kcal	458 kcal	562 kcal	458 kcal	562 kcal	458 kcal	562 kcal	
4	月	95.6	20.2	425 kcal	513 kcal	425 kcal	513 kcal	425 kcal	513 kcal	425 kcal	513 kcal	
5	火	99.3	22.9	392 kcal	464 kcal	392 kcal	464 kcal	392 kcal	464 kcal	392 kcal	464 kcal	
6	水	103.0	25.6	359 kcal	415 kcal	359 kcal	415 kcal	359 kcal	415 kcal	359 kcal	415 kcal	
7	木	106.7	28.3	326 kcal	366 kcal	326 kcal	366 kcal	326 kcal	366 kcal	326 kcal	366 kcal	
8	金	110.4	31.0	293 kcal	317 kcal	293 kcal	317 kcal	293 kcal	317 kcal	293 kcal	317 kcal	
9	土	114.1	33.7	260 kcal	268 kcal	260 kcal	268 kcal	260 kcal	268 kcal	260 kcal	268 kcal	
10	日	117.8	36.4	227 kcal	219 kcal	227 kcal	219 kcal	227 kcal	219 kcal	227 kcal	219 kcal	
11	月	121.5	39.1	194 kcal	170 kcal	194 kcal	170 kcal	194 kcal	170 kcal	194 kcal	170 kcal	
12	火	125.2	41.8	161 kcal	121 kcal	161 kcal	121 kcal	161 kcal	121 kcal	161 kcal	121 kcal	
13	水	128.9	44.5	128 kcal	72 kcal	128 kcal	72 kcal	128 kcal	72 kcal	128 kcal	72 kcal	
14	木	132.6	47.2	95 kcal	23 kcal	95 kcal	23 kcal	95 kcal	23 kcal	95 kcal	23 kcal	
15	金	136.3	49.9	62 kcal	-7 kcal	62 kcal	-7 kcal	62 kcal	-7 kcal	62 kcal	-7 kcal	
年齢				給食栄養目標値		当月平均給食栄養値		エネルギー		たんぱく質		
3〜5歳				585	24.1	16.2	85.5	16.2	612	24.5	19.2	90.2
1〜2歳				485	20.1	13.5	71.0	13.5	495	20.1	16.2	71.6

年齢	性別	身長	体重	3色食品群		3色食品群以外の使用食材		1〜2歳児		3〜6歳児		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	土	85.5	12.2	492 kcal	605 kcal	492 kcal	605 kcal	492 kcal	605 kcal	492 kcal	605 kcal	
17	日	88.2	14.7	459 kcal	562 kcal	459 kcal	562 kcal	459 kcal	562 kcal	459 kcal	562 kcal	
18	月	91.9	17.5	426 kcal	513 kcal	426 kcal	513 kcal	426 kcal	513 kcal	426 kcal	513 kcal	
19	火	95.6	20.2	393 kcal	464 kcal	393 kcal	464 kcal	393 kcal	464 kcal	393 kcal	464 kcal	
20	水	99.3	22.9	360 kcal	415 kcal	360 kcal	415 kcal	360 kcal	415 kcal	360 kcal	415 kcal	
21	木	103.0	25.6	327 kcal	366 kcal	327 kcal	366 kcal	327 kcal	366 kcal	327 kcal	366 kcal	
22	金	106.7	28.3	294 kcal	317 kcal	294 kcal	317 kcal	294 kcal	317 kcal	294 kcal	317 kcal	
23	土	110.4	31.0	261 kcal	268 kcal	261 kcal	268 kcal	261 kcal	268 kcal	261 kcal	268 kcal	
24	日	114.1	33.7	228 kcal	219 kcal	228 kcal	219 kcal	228 kcal	219 kcal	228 kcal	219 kcal	
25	月	117.8	36.4	195 kcal	170 kcal	195 kcal	170 kcal	195 kcal	170 kcal	195 kcal	170 kcal	
26	火	121.5	39.1	162 kcal	121 kcal	162 kcal	121 kcal	162 kcal	121 kcal	162 kcal	121 kcal	
27	水	125.2	41.8	129 kcal	72 kcal	129 kcal	72 kcal	129 kcal	72 kcal	129 kcal	72 kcal	
28	木	128.9	44.5	96 kcal	23 kcal	96 kcal	23 kcal	96 kcal	23 kcal	96 kcal	23 kcal	
29	金	132.6	47.2	63 kcal	-7 kcal	63 kcal	-7 kcal	63 kcal	-7 kcal	63 kcal	-7 kcal	
30	土	136.3	49.9	30 kcal	-17 kcal	30 kcal	-17 kcal	30 kcal	-17 kcal	30 kcal	-17 kcal	
年齢				給食栄養目標値		当月平均給食栄養値		エネルギー		たんぱく質		
3〜5歳				585	24.1	16.2	85.5	16.2	612	24.5	19.2	90.2
1〜2歳				485	20.1	13.5	71.0	13.5	495	20.1	16.2	71.6

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

ススキとコスモスが綺麗ですね。
 タイハイ(株) 広瀬サポーター 林 たい 平 昭臣