

# 給食・食育だより

No. 6

平成 28 年 9 月 1 日 南日野保育園

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕は少し秋の空気を感じられるようになりました。これから秋が始まります。芸術の秋、読書の秋、運動の秋、食欲の秋といろいろな秋を見つけてみましょう。お店の先で秋を見つけるのもいいですね。

## 給食室から

園児たちが残さず食べてくれることは、何よりもうれしいことです。しかし時には残食がたくさん出ることもあります。なぜ食べ残しが多かったのか、調理法？ 味付け？ 見た目？ それとも献立？ など残食が出る原因を探り次の献立に生かすように心がけています。



## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます鉄分は「ヘム鉄」と非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ほうレンソウ、小松菜、納豆など)

## 園児に人気のメニュー

小松菜の納豆和え(4人分)

小松菜	140g
人参	28g
シラス干し	28g
納豆	1パック
ごま油	4g

小松菜、人参をボイルして水分をきります、ボイルした小松菜、人参、シラス、納豆、ごま油をまぜ納豆のたれを入れます、お好みで醤油を足して出来上がりです。

## 9月のお誕生日メニュー

- ・わかめごはん
- ・肉団子甘酢あん
- ・ほうれん草のごま和え
- ・すまし汁 おやつ
- ・フルーツ ・チュロス