

# 給食だより

令和4年度9月

認定こども園

あけぼの幼稚園 NO.5

全学年  
共通版



まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えていきます。元気に体を動かして水分補給をしっかりと、秋の味覚を美味しくいただきましょう！



## 秋に美味しいお魚

秋にはたくさんのおいしい旬の食材がありますが、秋に獲れるお魚もその一つです。

### DHA・EPAとは

DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（イコサペンタエン酸）は両方とも体内でつくり出すことができない必須脂肪酸の一種です。魚の油にはこれらが含まれ、旬の時期にはより多く含まれています。

DHAには、脳の働きや機能を良くしてくれたり、コレステロールを下げる効果がありEPAには血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

### <さんま>



良質なたんぱく質、貧血を予防する鉄分・ビタミン B 群 粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須なカルシウム・ビタミンDなど子どもの成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

### <鮭>



鮭の紅色は、筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素で強い抗酸化作用を持ち、体内の有害な活性酵素を除去する働きがあります。

### <さば>



“青魚の王様”と呼ばれるくらい栄養価が高く DHA や EPA とわれる必須脂肪酸は魚類の中でも群を抜いて多く含まれています。



## お月見

十五夜といえば、月見団子。団子をピラミッドのように積み上げるのは、月が満ちていく様子を表しているそうです。書物によると、平安時代から続く行事のようで最上部を天に向けることで団子を通して収穫の感謝の気持ちを月に伝えたと考えられています。お供えた団子を食べるのは、月の力をわけてもらうためだそうです。

今年の中秋の名月は9月10日です。



## お誕生会



9月22日(木)のお誕生会では「お月見大福」を提供します！国産のさつまいもペーストが入った餡と豆乳ホイップクリームをもちもちの生地で包んだ大福です。お楽しみに！！