



令和 7 年度

給食便り 9 月

幼保連携型認定こども園
歌敷山保育園



9 月 1 日は防災の日。災害と言っても、地震だけでなく、台風や雷、集中豪雨なども心配され、停電や断水も予測されます。食べ慣れている食材のローリングストックなど、防災食の準備や点検を親子で行い、備えましょう。

今月は『低体温』について学びます。

「食欲がない」「眠そう」「イライラしている」そんな心配な子どもの様子の原因は、もしかしたら「低体温傾向」かもしれません。起床時の体温が36度以下で、低体温傾向といわれています。

子どもの低体温傾向の原因は「生活リズムの乱れ」だといわれています。夜遅くまで起きていて、寝不足のまま起床し、朝食を抜くといった生活が続くことで体内のリズムが乱れ、低体温傾向を招くと思われます。

では、どうすれば低体温を改善できるのでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」が良いとされていますが、毎日続けられないこともあるでしょう。

ぜひ「光・暗闇・外遊び」を取り入れてみましょう。

イライラを抑え、元気を引き出してくれる神経伝達物質「セロトニン」は、光を浴びたり、運動したりすることで増えます。

また、眠りのホルモンである「メラトニン」はセロトニンから作られます。セロトニンがたくさんあれば、メラトニンもたくさん作られよい眠りとなります。セロトニンをメラトニンに変化させるには暗さが必要となります。

昼間は太陽の「光」を浴びて「外遊び」をし、夜はテレビやスマートフォンを見る時間を減らして「暗闇」を作ることで、快眠につながりスッキリと目覚め、朝ごはんが食べられる。結果的に「早寝・早起き・朝ごはん」になります。



＊＊9 月の世界の料理は「フランス」です＊＊

<メニュー> 丸パン チキンときのこのフリカッセ キャロットラペ
ほうれん草とベーコンのキッシュ コンソメスープ



🍷 今月の献立より 🍷

「ほうれん草とベーコンのキッシュ」のレシピ（4人分）

【材料】	【作り方】
卵 3 個	① オーブンを 180℃に温める。
ほうれん草 1/2 束	② ほうれん草は 2cm 幅、ベーコンは 1cm 幅にカット、玉ねぎは薄くスライスし、オリーブオイルで玉ねぎとベーコンを炒める。
玉ねぎ 1/2 個	③ 玉葱の色が変わったらほうれん草を入れ、塩胡椒とコンソメで味付けする。
ベーコン 3 枚	④ 卵をボウルに割り入れ溶きほぐしたら、牛乳・粉チーズ・塩胡椒を入れる。
牛乳 100ml	⑤ 耐熱容器に春巻きの皮を敷き容器からはみ出た皮はカットし④に入れる。
粉チーズ 大さじ 1	⑥ ⑤に④と③を流し、180℃で 30 分程度焼けば完成。
春巻きの皮 2 枚	＊子どもも食べやすいようにパイの部分は春巻きの皮で作ります♪
コンソメ・塩胡椒 少々	＊チーズはスライスチーズなどお好みのものでも♪
オリーブ油 少々	

食育

8 月の食育では「水分の摂り方」について話しました。ペットボトルに入った色水を見せながら、みんなの体の 70%は水分でできていることを説明し、夏は汗でたくさん水分が減ってしまうので喉が渇いてなくても水やお茶をこまめにとることが大事だと伝えました。

どうして水分を摂らないといけないんだろう？と質問すると、「熱中症になるから！」「暑いから」「喉が渇くから！」といろんな答えが聞こえました。引き続き、水分補給に気をつけながら、まだ暑い時期を乗り切りましょう。

給食室より

本当に暑い 8 月でした。少しでも食べやすいメニューにしたいと思い、「ガパオライス」「チキンピラフ」などのごはんメニューや、「チキン南蛮」などの甘酢を使用したメニューや「冷やしそうめん」「夏野菜と肉味噌冷やしうどん」などの麺メニューを食べてもらいました。夏野菜であるモロヘイヤとオクラ、納豆などを混ぜた「ねばねば和え」は野菜が苦手な子も食べていました。

おやつでは、「アイス」や「ソーダゼリー」が登場しました。アイスは 5 才児は自分のアイスを氷と塩と粉ミルク缶を使ってシェイクして作りました。ちゃんと固まっていて、「すごいおいしそうー！」と喜んでもらえました。「ソーダゼリー」も「しゅわしゅわしてる」「みかんが入っておいしい」と夏らしいメニューを楽しみました。

8 月の人気メニュー

海老トースト 冷やしそうめん ポテチーストースト チキン南蛮 帽子パン ねばねば和え

鶏肉の BBQ 焼き アイス コッペパンサンド シュガートースト

＊給食サンプルの下に、人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルしています。今月は『アイス』です。