



2026.9.1 給食室

まだまだ残暑が厳しい日々が続きますが、朝夕の気温の変化や虫の声で少しずつ秋の気配を感じます。秋といえば「食欲の秋」。給食にも秋の美味しい食材を取り入れます。栄養たっぷりのご飯を食べ、残暑に負けず、元気に過ごしましょう。



～夏の疲れをふきとばそう！夏バテ解消メニュー～

暑さが続くと食欲が落ちたり、冷たいものを多くとることから夏の疲れが胃腸などに表れやすくなるこの時期にこそしっかり食べられるように工夫したメニューを給食にも取り入れています。

★きゅうりととりむね肉の梅肉和え…鶏むね肉のたんぱく質と、梅肉でさっぱり食欲増進！クエン酸で疲労回復にもぴったりです。

★鉄分たっぷりうどん餃子…鉄分豊富なこまつなで元気もりもり！高槻名物のうどん餃子がおやつに登場します！

今月の旬のやさい 『秋なす』

気温が下がろうまみ成分や栄養素もたっぷり蓄えています。秋にとれるなすは、皮がやわらかく実がキュッとしまっておりとても美味しいです。ナスニンという紫色の部分に含まれる成分に抗酸化作用があります。紫外線を浴びたダメージは日焼け以外にも老化や疲労の原因にも大きく関わっており、抗酸化作用のある「秋なす」がおすすめです！揚げてもよし、煮てもよし、味噌汁にもよしの万能野菜です。

かみかみメニュー

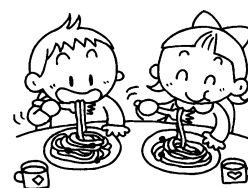
今月は新メニューの『鶏肉のコーンフ레이크焼き』です。鶏肉の衣にコーンフ레이크を使用してサクサク！カリカリ！の食感でしっかり噛んで食べます。副菜は、人気メニューの1つ『こまつなとツナの無限サラダ』です。葉物野菜のこまつなの繊維をしっかり噛んで顎を鍛えます。そして、今月もかむにんじゃが「何回噛んでるかな～」と子どもたちのお部屋の様子を見に行きます！お楽しみに♪

3歳児 ももぐみさん お箸デビュー

3歳児クラスで子どもの様子を見ながら、フォークとお箸の併用を始めています。お箸を使う初めての日には給食室からリボンで結んだお箸をプレゼントしに行っています。贈呈式の後には「ぼくもお箸使える！」「私も家で使ってる！」「お箸使いたいから練習する！」と、とっても意欲的なももぐみさんでした。

(お箸の練習を始める目安)

- ・ピースサインや指と手首がしっかり動かせるようになったとき
- ・お箸に興味を持ち始めたとき
- ・スプーン（フォーク）を「鉛筆もち」ができるようになったとき



お箸の習得には個人差があります。焦らず各々のペースに合わせ給食室も担任の先生と一緒に、お箸の持ち方等、サポートしていきたいと思います。ご家庭でも声掛け等、ご協力をお願い致します。