



9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出るころです。家庭でも栄養バランスのとれた食事を取り、体調管理に努めることが大切です。



今月の給食だよりでは、「食べものに含まれる栄養素の働き」について紹介します。毎日の献立づくりの参考にして、バランスのよい食事づくりを心がけましょう。

赤黄緑 3色そろえてバランスばっちり!

★今月の目標★
バランスのよい食事について知りましょう

- ★食べものは、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。
- ★3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

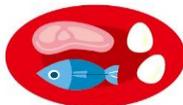
血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくり出します。不足すると、遊びや学習に集中する力が出ません。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な栄養素】

ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】

野菜、果物



★3色そろえるコツ!

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えると、3つのお皿がそろうように意識しましょう。



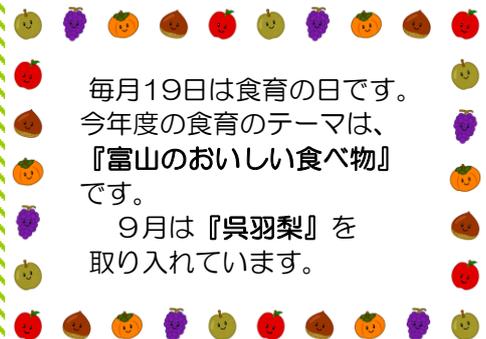
< 献立紹介 >

お好みあられ揚げ ~4人分~

(材料)

さつま芋	90g	A	小麦粉	40g
ウィンナー	60g		塩	0.4g
コーン(缶)	20g		水	35g
パセリ	2g		揚げ油	適宜

- さつま芋は皮をきれいに洗い、1cm角に切って水にさらし、ザルにあげておく。
- ウィンナーは小口切り、コーンは水気を切っておく。
- パセリはみじん切りにして水にさらし、しぼっておく。
- Aを混ぜて衣を作り、①②③を入れ混ぜ合わせる。
- 油を170℃程度に温め、④をスプーンですくって揚げる。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

9月は『呉羽梨』を取り入れています。

9月のランチメニュー

★印は主食です。◇は食育の日の献立です。

Aブロック

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	木	ラングリー(バナナ)牛乳	ごはん 酢豚 蒸しかまぼこ ブロッコリーのごまだれ	いちごのアイス お茶	いちごのアイス お茶
2	金	たべっ子おやさい牛乳	ごはん 焼肉 スティックきゅうり トマト 塩こうじ煮	じゃこせんべい牛乳	じゃこせんべい牛乳
3	土	小魚家族牛乳	食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	ハッピーターンりんごジュース	ハッピーターン りんごジュース
5	月	毎日果実牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 えごまコロッケ チンゲンサイひたし	星たべよ牛乳	星たべよ グレープゼリー牛乳
6	火	にんじんせんべい牛乳	ごはん お好みあられ揚げ たたき胡瓜 トマト 大根のみそ汁	鮎ぼうろ ジョア ストロベリー	お魚チップス ジョア ストロベリー
7	水	さくふわせんべい牛乳	★炊き込みごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え 麩のすまし汁	ぶくじゃが 豆乳飲料	ぶくじゃが 豆乳飲料
8	木	白い風船(ミルク)牛乳	食パン 厚焼卵 マリネサラダ 豆乳シチュー	古代米せんべい牛乳	古代米せんべい牛乳
9	金	プリッツ牛乳	和風スパゲッティ カレームニエル ブロッコリー チェリー缶	月うさぎ牛乳	月うさぎ牛乳
10	土	おこさませんべい牛乳	食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせんべいオレンジジュース	サラダせんべいオレンジジュース
12	月	ハイハイ牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 白菜漬 炊き合わせ ミニパン缶	マリービスケット牛乳	マリービスケット牛乳
13	火	野菜ポーロ牛乳	★わかめごはん ミートボール照り焼きソース ほうれんそうひたし 五目みそ汁	ひとくちしょうゆせんべい牛乳	ひとくちしょうゆせんべい牛乳
14	水	まあるいクラッカー牛乳	ごはん 鮭のレモンみそ焼き いそ和え 大学かぼちゃ	牛乳たっぷりババロア お茶	牛乳たっぷりババロア お茶
15	木	マンナビスケット牛乳	ごはん アジフライ もやししょうゆ和え ひじき炒め煮 ◇梨	やわらかえびせんべい牛乳	やわらかえびせんべい牛乳
16	金	ウエハース牛乳	食パン ツナ入りオムレツ 水菜のごまだれ 野菜のスープ煮	フルーツゼリーミックス お茶	フルーツゼリーミックス お茶
17	土		運動会お土産		
20	火	まがりせんべい牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 小松菜のごま和え 焼き豆腐の田楽	ピザ風お好み焼き牛乳	ピザ風お好み焼き牛乳
21	水	ムーンライト牛乳	★青菜ごはん さわらの西京焼き 小松菜ひたし 高野豆腐含煮	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリー ロングサラダ お茶
22	木	カルシウムせんべい牛乳	ごはん 鮭のからあげ ブロッコリーひたし トマト ワンタンスープ	巨峰ゼリー お茶	巨峰ゼリー お茶
24	土	野菜ハイハイ牛乳	食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	サッポロポテト オレンジジュース	サッポロポテトオレンジジュース
26	月	かぼちゃポーロ牛乳	ごはん 鶏肉のたつた揚げ 即席漬 トマト じゃがいもの吉野煮	かおり千枚 ココアミルク	かおり千枚 ココアミルク
27	火	クリケット牛乳	★ハヤシライス コーン和え 黄桃缶	ケーキ きになる野菜	ケーキ きになる野菜
28	水	ミレービスケット牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め そえ野菜 冬瓜のみそ汁	ビスコ(ミルク)牛乳	きらず揚げ牛乳
29	木	こめせんべい牛乳	ごはん 千草焼き 甘酢和え かぼちゃの小倉煮	肉まん牛乳	肉まん牛乳
30	金	ソースせんべい牛乳	お弁当	アンパンマンソフトせんべい 野菜生活	アンパンマンソフトせんべい 野菜生活