



9月に入りましたが、厳しい暑さが続いています。夏の疲れが出やすい時期なので、体調管理が大切です。

今月の給食だよりは、「食べものに含まれる栄養素のはたらき」について紹介します。毎日の献立の参考にして、家庭でも栄養バランスのとれた食事づくりを心がけましょう。

★今月の目標★

バランスのよい食事について知りましょう

赤 黄 緑 3色そろえてバランスばっちり!

★食べものは、含まれる栄養素のはたらきによって、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、身体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

黄の食品

エネルギーのもとになる

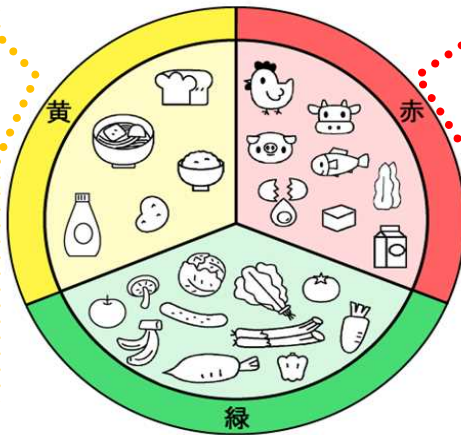
遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【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



赤の食品

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

緑の食品

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はたらきがあります。

不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、体の不調を引き起こします。

【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きは、3つのお皿がそろうように意識しましょう。



<献立紹介>

甘酢和え ~4人分~

(材料)

- ・キャベツ 大きめの葉2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/4本

④

- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・塩 少々

①野菜を3cmくらいの短冊切りにし、茹でる。

②水気を切って冷ました①を、混ぜ合わせたAで和える。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

9月は愛媛県のお月見メニュー『いもたき』を取り入れています。



9月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	金	かぼちゃせんべい 牛乳	ごはん 鮭のコーンフレーク揚げ チンゲンサイ ひじき炒め煮	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
2	土	野菜家族 牛乳	★食パン りんごジャム 型抜きチーズ 牛乳	サラダせんオレンジジュース	サラダせん オレンジジュース
4	月	マンナビスケット 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	お魚チップス 牛乳
5	火	小魚家族 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	たべっ子おやさい 牛乳	たべっ子おやさい 牛乳
6	水	チーズスティック 牛乳	★炊き込みごはん 蒸しかまぼこ 即席漬 豆腐のすまし汁	カリボテ 牛乳	カリボテ 牛乳
7	木	のりものビスケット 牛乳	ごはん ささみカツ ゆかり和え かぼちゃの小倉煮	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
8	金	アンパンマンふんわりコーン 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	いちごのアイス お茶	いちごのアイス お茶
9	土	ぼたぼた焼 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 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
11	月	おやさいスナック(ほうれん草) 牛乳	ごはん 魚のレモンみそ焼き ブロッコリーひたし ワンタンスープ	アンパンマンソフトせんべい きになる野菜	アンパンマンソフトせんべい きになる野菜
12	火	バナナクッキー 牛乳	★青菜ごはん さわらの西京焼き 小松菜ひたし けんちん汁	ひとくちしょうゆせんべい ココアミルク	ひとくちしょうゆせんべい ココアミルク
13	水	ウエハース 牛乳	食パン 厚焼卵 マリネサラダ 豆乳シチュー	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリー 味付小魚お茶
14	木	さくふわせんべい 牛乳	和風スパゲッティ カレームニエル ブロッコリー ミニパン缶	ふかし芋牛乳	ふかし芋牛乳
15	金	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 野菜シューマイ ほうれんそうひたし	こめせんべい 牛乳	きらず揚げ 牛乳
16	土		運動会お土産		
19	火	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 甘酢和え いもたき	古代米せんべい 牛乳	古代米せんべい グレープゼリー 牛乳
20	水	ソースせんべい 牛乳	ごはん 豚肉のたつた揚げ ゆでキャベツトマト じゃがいもの吉野煮	ミレービスケット 野菜生活	ミレービスケット 野菜生活
21	木	カルシウムせんべい 牛乳	★ハヤシライス コーン和え フルーツゼリー缶	ケーキ 豆乳飲料	ケーキ豆乳飲料
22	金	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 チンゲンサイひたし 焼き豆腐の田楽	肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
25	月	ポーロ 牛乳	ごはん 豚肉の塩だれ炒め そえ野菜 かぼちゃのうま煮	月うさぎ 牛乳	月うさぎ 牛乳
26	火	えだまめビスケット 牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 粉ふきいも ほうれんそうのごま和え	毎日果実 牛乳	毎日果実 牛乳
27	水	パンプキンせんべい 牛乳	★わかめごはん 干草焼き もやししょうゆ和え 具だくさんみそ汁	牛乳たっぷりババロア お茶	牛乳たっぷりババロア お茶
28	木	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん アジフライ なすのみそ和え トマト 五目大豆旨煮	まあるいクラッカー ジョアストロベリー	まあるいクラッカー ジョアストロベリー
29	金	アスパラガスビスケット 牛乳	お弁当	かおり千枚ジュース	かおり千枚ジュース
30	土		秋祭り		