給食だより

9月号

令和５年９月１日
みずはしこども園

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。

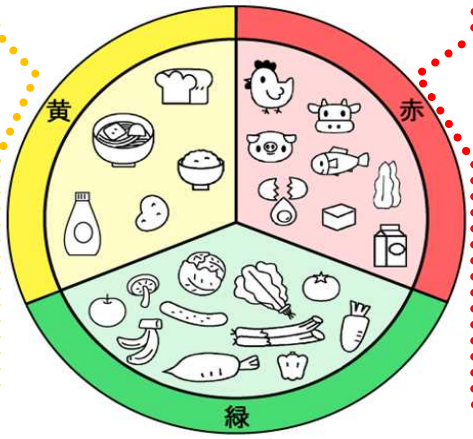
黄の食品

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

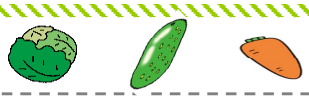
病気を予防したり、排便を促したりするはたらきがあります。
不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、体の不調を引き起こします。

【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

Ⓐ
・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

◇は食育の日の献立です。

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 焼肉 スティックきゅうり トマト 塩こうじ煮	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	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	やわらかおかき(のり塩) オレンジジュース	やわらかおかき(のり塩) オレンジジュース
4	月	マンナビスケット 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	じゃこせんべい 牛乳	お魚チップス 牛乳
5	火	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
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	カリポテ 牛乳	カリポテ 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	ぽたぽた焼 牛乳	クロワッサン　棒チーズ 牛乳	カルシウムせんべい りんごジュース	カルシウムせんべい りんごジュース
11	月	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
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	ごはん 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 ミニパイン缶	焼菓子 牛乳	焼菓子 牛乳
15	金	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	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
16	土	運動会			
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 ココアミルク	古代米せんべい グレープゼリー ココアミルク
20	水	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	かおり千枚 豆乳飲料	かおり千枚 豆乳飲料
21	木	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	まあるいクラッカー 野菜生活	まあるいクラッカー 野菜生活
22	金	アスパラガスビスケット 牛乳	五目ラーメン 青のりちくわ きゅうりナムル	肉まん 牛乳	肉まん プリッツ 牛乳
25	月	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	ミレービスケット ジョアストロベリー	ミレービスケット ジョアストロベリー
26	火	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳	食パン 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
27	水	パンプキンせんべい 牛乳	わかめごはん 千草焼き 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	ボーロ 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
29	金	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	ふかし芋 牛乳	ふかし芋 牛乳
30	土	野菜ハイハイン 牛乳	クロワッサン チーズかまぼこ 牛乳	雪の宿 オレンジジュース	雪の宿 オレンジジュース