

# 給食だより 9月号

令和3年8月31日

西田地方保育園



9月に入りましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。子どもたちが健やかに成長できるように、家庭でも栄養バランスのとれた食事をとり、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。



## 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、骨をつくり、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、体力が無くなったりします。



【主な栄養素】たんぱく質、ミネラル

【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す。不足すると、走ったり、長時間本を読んだりする力が出ません。



【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、ビタミン、食物繊維

【主な食品】野菜、果物

## 9月21日は中秋の名月



中秋の名月とは、旧暦8月15日の満月のことを言います。米やいもの収穫時期と重なることから、農作物の豊作を祈る日とされていました。ススキを飾り、だんごやさといも、さつまいもなどをお供えて、お月見をしていたと言われています。

## <献立紹介> 和風スパゲティ ~4人分~

(材料)			
油	大さじ1	塩	少々
ベーコン	40g	コンソメ	小さじ1/3
にんじん	1/4本	しょうゆ	小さじ2/3
たまねぎ	1/3個	塩	少々
エリンギ	中1本	こしょう	少々
スパゲティ	200g	ピーマン	1/2個

(作り方)

- ①ベーコンとエリンギは1cm幅に切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。
- ②ピーマンはせん切りにし、茹でる。
- ③熱したフライパンに油を入れて、①を炒める。
- ④鍋にお湯を沸かし、塩を入れスパゲティを茹でる。
- ⑤③に水気を切った④を入れ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。

ひと皿で赤・黄・緑の食品がそろった料理です！

## 今月の目標



バランスのよい食事について知りましょう



日	曜	保育園行事	主食	献立名
1	水	交通安全指導 体操教室	ふりかけ ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・キャベツひたし・かきたま汁
2	木	避難消火訓練	ごはん	ホタテ風味フライ・白菜漬・炊き合わせ・オレンジゼリー
3	金		ごはん	八宝菜・かぼちゃコロッケ・ブロッコリーのごまだれ
4	土			食パン・ブルーベリージャム・チーズかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー
6	月	身体計測	ごはん	お好みあられ揚げ・たたき胡瓜・トマト・なめこのみそ汁
7	火		食パン	オムレツ・マリネサラダ・豆乳シチュー
8	水		すき焼き風 ライス	鮭の塩焼き・ゆかり和え・麩のすまし汁
9	木		ごはん	酢豚・蒸しかまぼこ・チンゲンサイひたし
10	金		◎食パン	スパゲティナポリタン・カレームニエル・ブロッコリー・りんご缶
11	土			食パン・いちごジャム・スライスチーズ・牛乳・みかんゼリー
13	月		ごはん	アジフライ・もやししょうゆ和え・トマト・ひじき旨煮がんもどき添え
14	火		食パン	ミートボール照り焼きソース・水菜のごまだれ・野菜スープ
15	水		ゆかり ごはん	野菜チヂミ・ほうれんそうひたし・五目みそ汁
16	木	音楽リズム ABC(ほし)	ごはん	焼肉・スティックきゅうり・トマト・塩こうじ煮
17	金	音楽リズム ABC(つき)	ごはん	トマトグラタン・いそ和え・大学かぼちゃ
18	土			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー
21	火		ごはん	ポイルウインナー・きゅうりの酢の物・焼き豆腐の田楽・黄桃缶
22	水	災害時対応訓練	ハヤシ ライス	小松菜のごま和え・バナナ
24	金		ごはん	鮭のからあげ・ブロッコリーひたし・ワンタンスープ
25	土			食パン・りんごジャム・型抜きチーズ・牛乳・みかんゼリー
27	月		五目 ラーメン	焼きえごまギョーザ・きゅうりのみそあえ
28	火	うどん会(A)	ごはん	千草焼き・甘酢和え・かぼちゃのみそ汁
29	水		わかめ ごはん	さわらの西京焼き・即席漬・高野豆腐含煮
30	木	うどん会(A)予備日	ごはん	豚肉のたつた揚げ・そえ野菜・トマト・じゃがいもの吉野煮

◎は3歳以上児のみつきます。