



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。



★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

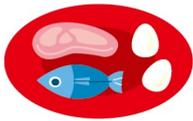
血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【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>

お好みあられ揚げ ~4人分~

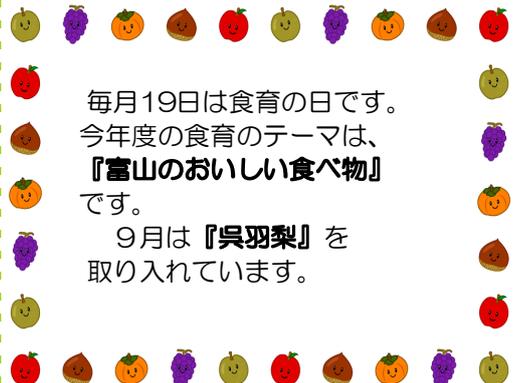
(材料)

・さつまいも	90g	・小麦粉	40g
・ウインナー	60g	・塩	0.4g
・コーン(缶)	20g	④水	35g
・パセリ	2g	・揚げ油	適宜

- ①さつまいもは皮をきれいに洗い、1cm角に切って水にさらし、ザルにあけておく。
- ②ウインナーは小口切り、コーンは水気を切っておく。
- ③パセリはみじん切りにして水にさらし、しぼっておく。
- ④⑤を混ぜて衣を作り、①②③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥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、『富山の美味しい食べ物』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



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンの
お買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

西田地方保育園

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	飲み物	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
								未満児	以上児	飲み物
1	木	シェイクアウト訓練	ミルクせんべい	牛乳	ごはん		鶏肉のから揚げ 白菜漬 炊き合わせ ミニパン缶	マリービスケット		牛乳
2	金	保育体験 午睡終了AB	ラングリー (バナナ)	牛乳	ごはん(年長児のみピザ・食パン)		酢豚 蒸しかまぼこ ブロッコリーのごまだれ	ブルーベリーゼリー		お茶
3	土		小魚家族	お茶			食パン みかんジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
5	月		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 豆腐とキャベツのみそ汁	鮎ほうろ	ふっくらおこげ	ジョアストロベリー
6	火	ねこ組保育参加	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	ぶくじゃが		豆乳飲料
7	水	親子サークル	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	星たべよ	星たべよ グレーゼリー	牛乳
8	木	交通安全指導 保育体験	白い風船(ミルク)	牛乳	食パン		魚肉ソーセージ入りオムレツ マリネサラダ 豆乳シチュー	ふかし芋		牛乳
9	金	保育体験	ブリッツ	牛乳	食パン		冷製パスタ カレームニエル ブロッコリー りんご缶	月うさぎ		牛乳
10	土		野菜家族	お茶			食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳 ももゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
12	月		たべっこおやさい	牛乳	ごはん		焼肉 スティックきゅうりトマト 塩こうじ煮	クラッカー		ココアミルク
13	火	あおぞらフェスティバルCクラス	まあるいクラッカー	牛乳	ごはん		鮭のレモンみそ焼き 塩昆布和え 大学かぼちゃ	牛乳たっぶりババロア		お茶
14	水	親子サークル	野菜ボーロ	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	ぼたぼた焼き		牛乳
15	木		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	フルーツポンチ		お茶
16	金	あおぞらフェスティバルCクラス (準備日)	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	野菜せん		牛乳
17	土	敬老会Aクラス	おこさませんべい	お茶			食パン いちごジャム 切れてるかまぼこ 牛乳 みかんゼリー	りんごタルト		グレープジュース
20	火	身体計測	クリケット	牛乳	ハヤシライス		コーンと和え 黄桃缶	ピザ風お好み焼き		牛乳
21	水	親子サークル 自然体験(立少)Cクラス	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	ふわっとやわらかえびせんべい	古代米せんべい	きになる野菜
22	木	災害時訓練(竜巻)	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
24	土		野菜ハイハイ	お茶			食パン りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳 ももゼリー	プリンタルト		りんごジュース
26	月		ソースせんべい	牛乳			五目ラーメン 野菜シューマイ きゅうりナムル	ビスコ(ミルク)	きらず揚げ	牛乳
27	火	あおぞらフェスティバルAクラス	かぼちゃボーロ	牛乳	ごはん		鶏肉のたつた揚げ オレンジドレッシングサラダ トマトじゃがいもの吉野煮	たべっこおやさい		牛乳
28	水	あおぞらフェスティバルAクラス (準備日)	ムーンライト	牛乳	青菜ごはん		鶏肉のオイスターソース炒め さつまいもとりんごのサラダ 高野豆腐含煮	ピーチゼリー	ピーチゼリー ぱりんこ	お茶
29	木	音楽リズムABC(ほし)	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
30	金	音楽リズムABC(つき) 保育体験	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	アンパンマンソフトせんべい		ヤクルト