



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

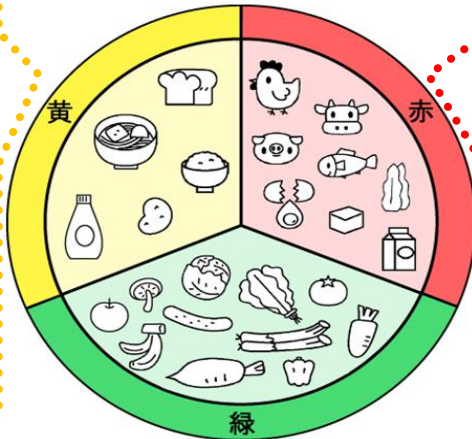
遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくれます。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

#### 【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、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



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、その買ったパンを食べます。

日	曜	行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	金	避難消火訓練(シェイクアウト) 午睡終了(AB)	バナナクッキー・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・白菜ひたし・トマト・麻婆なす	アスバラガビスケット・牛乳
2	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	ガトーショコラ・りんごジュース
4	月	保育体験	ビスコ・牛乳	食パン	照り焼きハンバーグ・ゆでキャベツ・ワンタンスープ	いちごのアイス・お茶
5	火	災害時対応訓練(竜巻)	ソースせんべい・牛乳	ごはん	お好みあられ揚げ・たたき胡瓜・かぼちゃのうま煮	チョイス・牛乳
6	水	親子サークル	パンプキンせんべい・牛乳	わかめごはん	魚のレモンみそ焼き・もやししょうゆ和え・じゃがいもの吉野煮	マカロニのあべかわ・牛乳
7	木		チーズスティック・牛乳	ごはん	ささみフライ・白菜ひたし・豆腐のうま煮	たべっこおやさい・いきになる野菜
8	金		ポーロ・牛乳	食パン	トマトクリームスパゲティ・鮭の照焼き・即席漬	やわらかおかき・牛乳
9	土		お子様せんべい・お茶		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	りんごタルト・グレープジュース
11	月		ウエハース・牛乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き・マリネサラダ・野菜のスープ煮	ミレービスケット・ココアミルク
12	火	交通安全指導	こめせんべい・牛乳	ごはん	だし巻卵・ブロッコリーのごまだれ・具だくさんみそ汁	ハッピーターン・牛乳
13	水	親子サークル	白い風船・牛乳	ハヤシライス	そえ野菜・フルーツゼリー缶	牛乳たっぷりババロア・お茶
14	木		まあるいクラッカー・牛乳	ごはん	アジフライ・大根サラダ・厚揚げと野菜のあんからめ	ぱりんこ・牛乳
15	金	保育体験 いきいきクラブ(A)	えだまめビスケット・牛乳	ごはん	豚肉のしょうがやき・コーン和え・トマト・きんぴらごぼう	カルシウム塩せんべい・牛乳
16	土		小魚家族・お茶		食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト・りんごジュース
19	火	保育体験	さくふわせんべい・牛乳	ごはん	カレームニエル・きゅうりの酢の物・いもたき	和菓子 満月のうさぎ 十五夜・お茶
20	水	親子サークル・ショコラ観劇・身体計測(~22日)	かぼちゃクッキー・牛乳	ごはん	和風ミートボール・白菜漬・かきたま汁	源氏パイ・牛乳
21	木	音楽リズム(ほし)	ふんわりコーン・牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き・ほうれんそうひたし・ひじき炒め煮	おこめリング・豆乳飲料
22	金	音楽リズム(つき)	マンナビスケット・牛乳		五目ラーメン・野菜シューマイ・チンゲンサイひたし	ぶくじゃが・牛乳
25	月	保育体験	のりものビスケット・牛乳	ごはん	さわらの西京焼き・キャベツのおかか和え・冬瓜のみそ汁	麩のラスク・牛乳
26	火	東黒牧(C)	クラッカー・牛乳	ごはん	豚肉の南蛮漬け・和風粉ふきいも・切干大根含煮	ぼたぼた焼・ジョア ストロベリー
27	水	不審者対応訓練 内科検診	かぼちゃせんべい・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・水菜のごまだれ・豆乳シチュー	マスカットゼリー・お茶
28	木	保育体験	やわらかえびせんべい・牛乳	炊き込みごはん	鮭の塩焼き・ゆかり和え・わかめスープ	星たべよ・牛乳
29	金		コーンのおほしさま・牛乳	ごはん	酢豚・蒸しかまぼこ・ブロッコリー	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
30	土		ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・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