



9月に入りましたが、厳しい暑さが続いています。子どもたちも夏の疲れが出やすいので、体調管理が大切な時期です。

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。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

- ★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色の食品群を揃えて食べると、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。
- ★「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。

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やすくなります。

- 【主な栄養素】 たんぱく質、ミネラル類
- 【主な食品】 魚、肉、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、海藻
- 【料理例】 鮭の塩焼き、鶏のからあげ、冷や奴 など

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なくなります。

- 【主な栄養素】 炭水化物、脂質
- 【主な食品】 米、パン、麺類、いも類、油
- 【料理例】 ごはん、うどん、ラーメンなど



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、風邪をひいたり、便秘になったり、体の不調を引き起こしやすくなります。

- 【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
- 【料理例】 おひたし、野菜のみそ汁、かぼちゃ煮、フルーツポンチ など

3つのお皿を揃えられないときは？

1皿に2色、3色の食品が含まれるよう意識してみましょう。

- 例：煮しめ（●さといも、●がんとどき、●大根、にんじん）
シチュー（●じゃがいも、●鶏肉、●にんじん、ブロッコリー）
焼きそば（●中華麺、●豚肉、●キャベツ、ピーマン、にんじん）

●赤の食品 ●黄の食品 ●緑の食品

<献立紹介> すきやき風ライス～4人分～

(材料)

●精白米	1.5合	●油	小さじ2
○水	320mL	●砂糖	小さじ1
●牛肉	80g	○しょうゆ	小さじ1.5
●ごぼう	40g	○酒	小さじ1
●にんじん	40g	○塩	ひとつまみ
●糸こんにゃく	60g	●グリーンピース	適量
●薄揚げ	20g		

(作り方)

- ① 精白米は洗い、水をきっておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ごぼうはさがきに、にんじんは細切りにする。
- ④ 洗った糸こんにゃくと油抜きした薄揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、②、③、④、調味料を順に加えて炒める。
- ⑥ ①に水を加え、⑤をのせて炊く。
- ⑦ 炊きあがった⑥に茹でたグリーンピースを散らす。

中秋の名月

旧暦8月15日の夜に見える月のことです。今年は9月17日です。この日に月を愛でる「お月見」の風習があります。

今月は、献立に「月見まんじゅう」を取り入れています。

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月は香川県の『さぬきうどん』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クラスの誕生日のみ、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。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
2	月	避難消火訓練	マンナビスケット・牛乳	ごはん	鶏肉のマスタード焼き・ブロッコリーのごまだれ・かぼちゃのみそ汁	ぼたぼた焼き・牛乳
3	火	シヨコラ観劇	カルシウム塩せんべい・牛乳	食パン	オムレツ・マリネサラダ・チリコンカン	麩のラスク・牛乳
4	水	親子サークル	まあるいクラッカー・牛乳	わかめごはん	魚フライ・コーン和え・厚揚げチャンプルー	カルシウムせんべい・牛乳
5	木	夕暮れ保育 (A)	チーズスティック・牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き・甘酢和え・トマト・切干大根含煮	ひとくちしょうゆせんべい・牛乳
6	金		ウエハース・牛乳	ごはん	鮭の塩こうじ焼き・白菜ナムル・麻婆豆腐	やわらかえびせんべい (未満児) ちび柿 (以上児)・牛乳
7	土		野菜家族・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ・グレープジュース
9	月	保育体験	ミルクせんべい・牛乳	ゆかりごはん	和風ミートボール・キャベツのおかか和え・高野豆腐含煮	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
10	火	交通安全指導 保育体験	ソースせんべい・牛乳	ごはん	千草焼き・即席漬・じゃがいものそぼろ煮	手づくりピザ・ジョアストロベリー
11	水	親子サークル	白い風船・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・ゆでキャベツ・トマト・ひじき炒め煮	月見まんじゅう・お茶
12	木	災害時対応訓練 (竜巻)	パンキンせんべい・牛乳	👑食パン	アジフライ・ブロッコリー・ポテトスープ・マスカットゼリー	ムーンライト・きになる野菜
13	金		かぼちゃボーロ・牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き・小松菜ひたし・かぼちゃのうま煮	星たべよ・牛乳
14	土	校下敬老会	お子様せんべい・お茶		食パン・みかんジャム・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
17	火	にながわ保育園との交流(A)	いちごジャムのパン・牛乳	ごはん	だし巻卵・ゆかり和え・トマト・なめこのみそ汁 (Aクラスのみ) 麻婆豆腐・粉吹き芋・たたききゅうり	ハッピーターン・牛乳
18	水	親子サークル 身体計測	かぼちゃせんべい・牛乳	食パン	魚の変わりパン粉焼き・水菜のごまだれ・わかめスープ	やわらかおかき・牛乳
19	木		さくふわせんべい・牛乳		さめきうどん・えびシューマイ・いそ和え	おにぎり・お茶
20	金	アッキー体操 (B)	ビスコ・牛乳	青菜ごはん	鮭のソース焼き・ごぼうサラダ・じゃがいものみそ汁	源氏パイ・牛乳
21	土		ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン・グレープジュース
24	火	保育体験	こめせんべい・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・チンゲンサイ・五目大豆旨煮	ぱりんこ・牛乳
25	水	保育体験	ふんわりコーン・牛乳	食パン	タンドリーチキン・コールスローサラダ・コンソメスープ	きなこ蒸しケーキ・牛乳
26	木	不審者対応訓練	バナナクッキー・牛乳	ハヤシライス	大根サラダ・バナナ	アスパラガスビスケット・牛乳
27	金		にんじんせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・きゅうりの酢の物・豆腐スープ	野菜コンソメリング・牛乳
28	土		小魚家族・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ももゼリー	りんごタルト・みかんジュース
30	月	アッキー体操 (A・C)	のりものビスケット・牛乳	ごはん	えごま入り野菜かき揚げ・小松菜ナムル・ワントンスープ	まがりせんべい・牛乳