



舟見ヶ丘保育園

食事だより

令和4年度 9月号

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。夏から秋にかけてのこの季節は、夏の疲れが出てくる時期でもあります。早めの就寝をこころがけ、バランスよい食事で栄養をしっかりと摂り、元気に毎日を過ごしましょう。



子どもの生活習慣病の予防と食事

最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えています。同時に、こうした増加の原因としては、食事や生活習慣の変化によるところが大きいとする研究結果が、学会などで報告されています。

生活習慣病を予防するために、ご家庭でも食事の面で次のことに心がけてください。

<p>脂肪のとりすぎを避けるため、料理は和風、洋風、中華風など、いろいろ組み合わせるようにする。</p>	<p>肥満を避けるため、砂糖の入った菓子や清涼飲料水をとりすぎないようにする。</p>	<p>からだに大切なビタミンを補うため、野菜、とくに緑黄色野菜を毎日たっぷり食べるようにする。</p>	<p>食物繊維を含む、いも、海藻も忘れずに。</p>
--	---	---	----------------------------



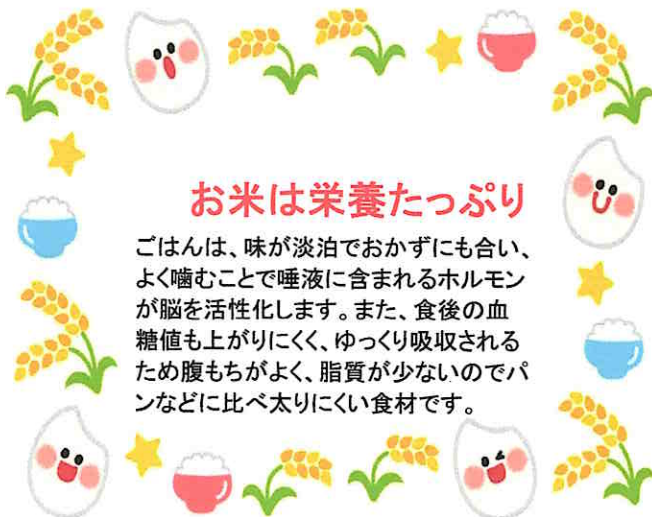
新米で焼きおにぎり

- | | | |
|-------|------|--|
| 米 | 3合 | 【作り方】
①米をとき炊く。調味料を火にかける。
②炊き上がったご飯に①、ごま油、黒ごまをまんべんなく混ぜる。
③おにぎりの形に調え焼く。 |
| しょう油 | 大さじ4 | |
| みりん | 大さじ1 | |
| かつおだし | 大さじ1 | |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| 黒ごま | 大さじ3 | |

※作る量によりホットプレートやトースターで焼いてもいいですね！

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



令和4年9月 給食献立表

日	行事・お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児副食	全児 午後間食	以上児屋食栄養価	
					エネルギー たんぱく質	脂質 塩分
1 (木)	防災の日	ごはん お茶 ポーロ	とうがんのスープ さつま天ぶら 切干し大根のゴマネーズあえ	牛乳 乾パン(以上児) ビスケット(未満児)	230 6.8	13.7 1
2 (金)		ごはん お茶 せんべい	煮込みハンバーグ トマトときゅうりのピクル わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	270 15.9	14.1 2.1
3 (土)		お茶 ウエハース	冷やしいなりうどん 野菜ジュース チーズ		222 8.2	7.1 1.9
4 (日)						
5 (月)	スプーン出ます	カレーライス お茶 せんべい	カレーシチュー ちりじゃこサラダ トマト	飲むヨーグルト バームクーヘン	239 11	7.8 1.2
6 (火)		ごはん ヨーグルト	ひじき入り肉じゃが ほうれん草のごまあえ 梨	牛乳 クラッカー	194 7.3	5.7 1
7 (水)		ごはん お茶 オレンジ	魚の南蛮漬け 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 じゃがバター	243 13.5	14.4 1.8
8 (木)		ごはん お茶 ビスケット	江戸っ子煮 大根サラダ トマト	牛乳 ドーナツ	255 13.8	15.4 1.3
9 (金)		ごはん お茶 ウエハース	ギョーザ入りスープ マカロニサラダ りんご	牛乳 せんべい	240 909	10.2 1.1
10 (土)			スパゲティイタリアン ヨーグルト 味噌汁		357 17	7.1 1.2
11 (日)						
12 (月)	スプーン出ます	中華丼 お茶 ビスケット	中華あんかけ コーンかきたまスープ バナナ	牛乳 りんご入りホットケーキ	222 10.7	8.6 1.5
13 (火)		わかめごはん お茶 ポーロ	鶏の唐揚げ ほうれん草のツナあえ すまし汁	牛乳 せんべい	198 12.8	12.3 1.2
14 (水)		ごはん ヨーグルト	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	179 13	8.9 1.8
15 (木)		ごはん お茶 バナナ	豚肉と大豆の磯煮 和風サラダ トマト	飲むヨーグルト クラッカー	257 12.8	14.8 1.4
16 (金)		ごはん お茶 せんべい	魚のたつた揚げ ひじきナムル みそ汁	牛乳 ウエハース	275 14	15.2 1.6
17 (土)		ごはん お茶 ウエハース	野菜ラーメン チーズ ヨーグルト		328 15.6	9.4 1
18 (日)						
19 (月)	敬老の日					
20 (火)		ごはん お茶 ポーロ	マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	ヨーグルトあえ	282 18.5	14.8 1.6
21 (水)	★誕生会 スプーン出ます	チキンピラフ 飲むヨーグルト	チキンピラフ タンドリーチキン 春雨サラダ 小松菜のスープ	ももゼリー	259 15.7	10.7 2.3
22 (木)		ごはん お茶 せんべい	魚のチリソース 小松菜の納豆あえ みそ汁	牛乳 クラッカー	259 15.1	14.8 1.4
23 (金)	秋分の日					
24 (土)		親子うどん お茶 ビスケット	親子うどん 飲むヨーグルト チーズ		301 17.1	7 1.5
25 (日)						
26 (月)	スプーン出ます	ロールパン お茶 せんべい	さつまいもポタージュ キャベツの即席漬け 鶏の照焼き	ミルクココア ビスケット	329 11.3	17.5 1.3
27 (火)		ごはん お茶 オレンジ	フェジョアード パンプキンサラダ トマト	牛乳 肉まん	260 9.7	14 1
28 (水)		ごはん ヨーグルト	チキンカツ トマトのごま酢かけ みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	216 12	9.9 1.5
29 (木)		ごはん お茶 ポーロ	なすのグラタン バナナ かきたまスープ	牛乳 クラッカー	262 14.4	16.4 1.7
30 (金)		ごはん お茶 ビスケット	魚フライ 塩もみ 小松菜のスープ	牛乳 せんべい	248 13.2	14.4 1.6

★21日誕生会の主食は園で用意します。お箸はいりません。(たいよう、ほし、にじ組)

※給食、間食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。

※未満児は8割の値です。
(主食分は含まない値です)
※土曜日は主食分を含んだ値です。