

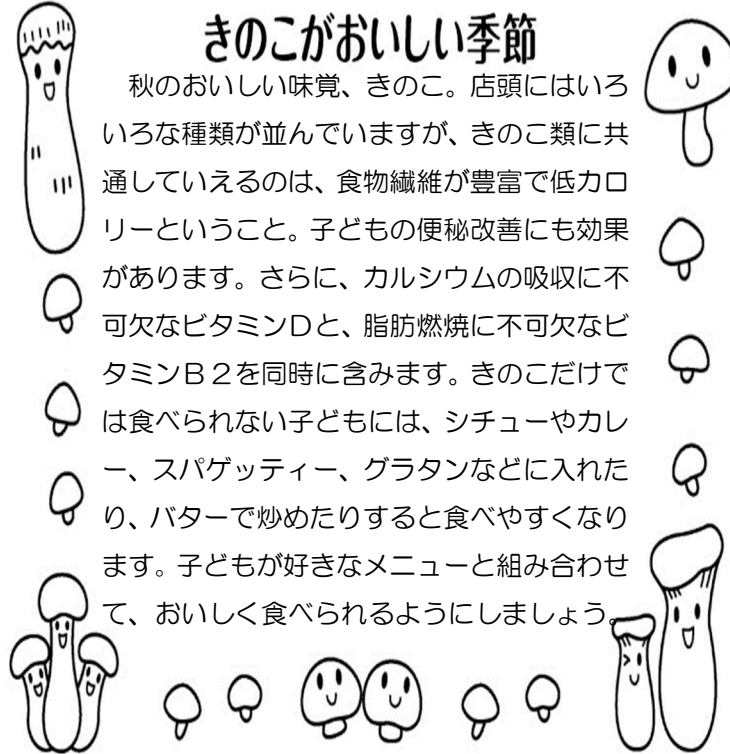
給食だより

令和5年9月1日(金曜日) どんぐり保育園

秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさん
の食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

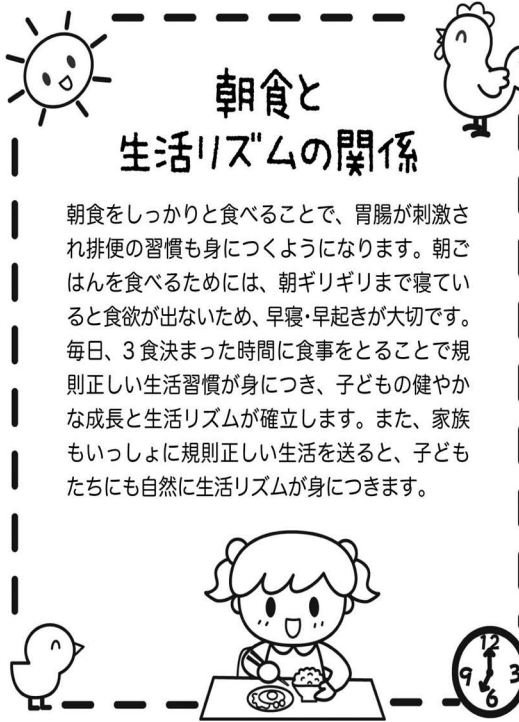
きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。



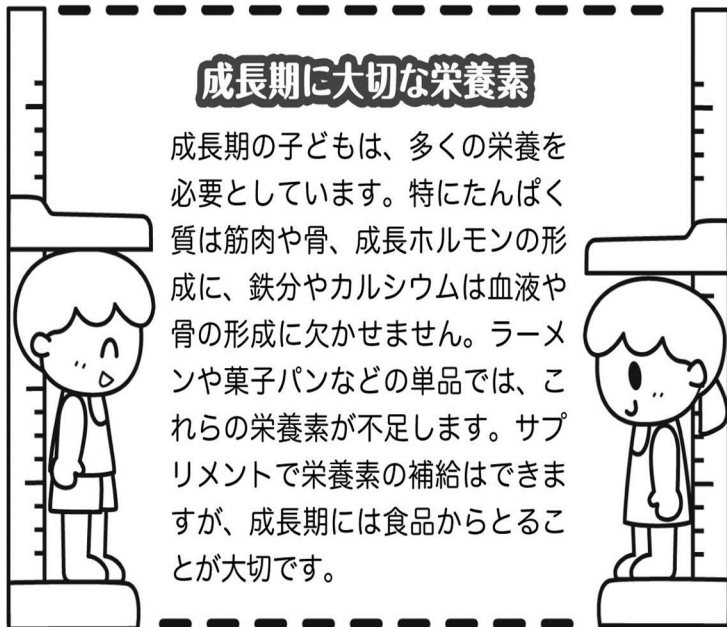
朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



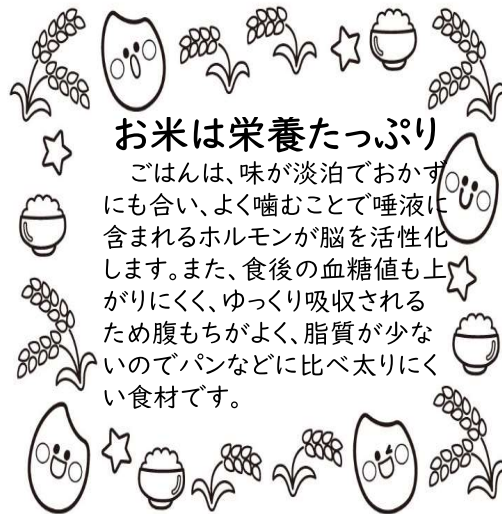
成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。



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にくく、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。



日	曜	メニュー	おやつ
1	金	ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ すまし汁	◎スキムミルク 菓子
2	土	ミートスパゲティ 牛乳 果物	菓子
4	月	肉団子の甘酢あん もやしのナムル 三色スープ	チューチュー棒 菓子
5	火	豆腐ナゲット 五目きんぴら そうめん汁	牛乳◎マドレーヌ
6	水	じゃが芋の玉子とじ ほうれん草のごま和え きつねスープ	牛乳 菓子
7	木	焼きビーフン 大豆の五目煮 のっぺい汁	牛乳◎クラッカーサンド
8	金	煮魚 けんちん煮 味噌汁	◎スキムミルク 菓子
9	土	あんかけ丼 牛乳 果物	菓子
11	月	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え 野菜スープ	牛乳 菓子
12	火	生姜焼き 春雨サラダ 沢煮椀	牛乳 コーンフレーク
13	水	ポークビーンズ ごま酢和え ふりかけ	牛乳◎シュガーパン
14	木	親子焼き ひじきと大豆煮 春雨スープ	牛乳◎ミニチョコマフィン
15	金	🍷お月見誕生会🍷	◎フルーツゼリー
16	土	チャンポン 牛乳 果物	菓子
19	火	ミネストローネスープ もやしとウインナー塩炒め 子持昆布	牛乳◎黄粉おはぎ
20	水	麻婆豆腐 コールスロー ポークピッツ	牛乳 菓子
21	木	ポークカレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳 菓子
22	金	白身魚入りあんかけスープ ポテトサラダ ソーセージソテー	◎スキムミルク 菓子
25	月	目玉焼き たこさんウインナー 五目味噌汁	チューチュー棒 菓子
26	火	チーズハンバーグ 三色和え コーンスープ	牛乳◎フルーツサンド
27	水	筑前煮 ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 菓子
28	木	じゃが芋のミートグラタン 拌三絲 わかめスープ	牛乳◎マカロニ黄粉
29	金	シーフードカレー ミックスサラダ 福神漬け	飲むヨーグルト 菓子
30	土	きつねうどん 牛乳 果物	菓子

*9月15日(金)は、お月見誕生会です。3.4.5歳児は弁当はいりません。

・献立・・・栗ご飯・シューマイ・和風サラダ・お月見汁・果物

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

◎印は手作りおやつです。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させてください。

