



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とり、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。



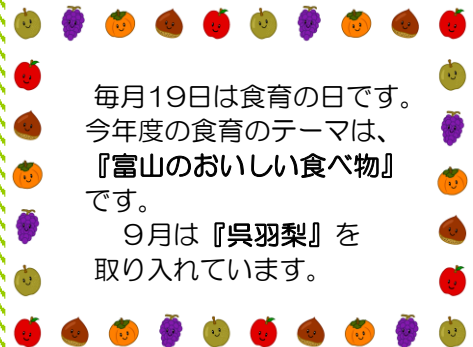
<献立紹介>

お好みあられ揚げ ~4人分~

(材料)

・さつまいも	90 g	①	・小麦粉	40 g
・ウインナー	60 g		・塩	0.4 g
・コーン(缶)	20 g		・水	35 g
・パセリ	2 g		・揚げ油	適宜

- ①さつまいもは皮をきれいに洗い、1 cm角に切って水にさらし、ザルにあげておく。
- 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。
- ④①を混ぜて衣を作り、②③を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤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

★印は主食です。◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	木	ラングリー(バニラ)牛乳	ごはん 酢豚 蒸しかまぼこ ブロッコリーのごまだれ	いちごのアイス お茶	いちごのアイス お茶
2	金	ほしたべよ 牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 白菜漬 炊き合わせ ミニパン缶	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
3	土	小魚家族 牛乳	食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	ドーナツ りんごジュース	ドーナツ りんごジュース
5	月	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	星たべよ 牛乳	星たべよ 牛乳
6	火	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 大根のみそ汁	げんじパイ ジョア ストロベリー	げんじパイ ジョア ストロベリー
7	水	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	ぷくじゃが 豆乳飲料	ぷくじゃが 豆乳飲料
8	木	白い風船(ミルク)牛乳	食パン 厚焼卵 マリネサラダ 豆乳シチュー	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
9	金	プリッツ 牛乳	和風スパゲッティ カレームニエル ブロッコリー チェリー缶	月うさぎ 牛乳	月うさぎ 牛乳
10	土	ぼたぼた焼 牛乳	食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	マドレーヌ オレンジジュース	マドレーヌ オレンジジュース
12	月	たべっ子おやさい 牛乳	ごはん 焼肉 スティックきゅうり トマトにしめ	じゃこせんべい 牛乳	じゃこせんべい 牛乳
13	火	リッツクラッカー 牛乳	ごはん しゃけのレモンみそやき いそあえ わかめスープ	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
14	水	ポーロ 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	しょうゆせんべい 牛乳	しょうゆせんべい 牛乳
15	木	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 とうふのすましじる ◇梨	やわらかえびせんべい 牛乳	しろえびこぼん 牛乳
16	金	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	フルーツゼリーミックス お茶	フルーツゼリーミックス お茶
17	土	おこさませんべい 牛乳	食パン いちごジャム 棒チーズ 牛乳	バームクーヘン グレープジュース	バームクーヘン グレープジュース
20	火	まがりせんべい 牛乳	ごはん 豚肉の甘酢炒め 小松菜のごま和え 野菜スープ	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳
21	水	クリケット 牛乳	★ハヤシライス コーン和え 黄桃缶	古代米せんべい きになる野菜	古代米せんべい きになる野菜
22	木	カルシウム塩せんべい 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	巨峰ゼリー お茶
24	土	運動会			
26	月	かぼちゃポーロ 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ 即席漬 トマト じゃがいものたまごとじ	かおり千枚 牛乳	かおり千枚 牛乳
27	火	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) 牛乳	ビスコ(ミルク) 牛乳
28	水	ムーンライト 牛乳	★青菜ごはん さわらの西京焼き 小松菜ひたし 高野豆腐含煮	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリー ウエハース お茶
29	木	こめせんべい 牛乳	ごはん 干草焼き 甘酢和え ごもくみそしる	肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
30	金	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 野菜生活	アンパンマンソフトせんべい 野菜生活