



残暑の中にも、朝晩の涼しさや虫の声に秋の気配を感じる季節となりました。夏の疲れが出やすい時期でもあり、体調管理が大切です。

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、バランスの良い食事づくりを心がけましょう。

3色の食品群をそろえてバランスのよい食事を！

★今月の目標★

バランスの良い食事について知ろう

★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。

★「主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）」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 からだをつくるもとになる！

血や筋肉、丈夫な骨をつくり、体を成長させる働きがあります。

【主な食品】 肉、魚、卵、大豆食品、牛乳、乳製品、海藻



黄 エネルギーのもとになる！

元気いっぱい遊んだり、考えたりと、体を動かす力をつくる働きがあります。

【主な食品】 ごはん、パン、めん、いも、油脂類、砂糖



緑 からだの調子を整える！

病気から体を守ったり、排便を促す働きがあります。ビタミンの多くは、一部を除き、体内ではつくることができないので、食事から取り入れる必要があります。

【主な食品】 野菜、きのこ、果物



3色の食品をそろえるためのコツ！

- ①一皿に2・3色の食品をとり入れる 例)親子丼→ごはん● 卵● 玉ねぎ●
- ②手軽な食品を追加する 例)トースト●+牛乳●+りんご●
- ③みそ汁を具沢山にする 例)みそ汁→じゃがいも● 豆腐● わかめ●

3色の食品群をそろえて、体に必要な栄養素をバランスよくとりましよう★

<献立紹介>

かぼちゃのみそ汁 ～4人分～

旬のかぼちゃは甘味が増します。風邪予防や疲労回復にも効果的です。

(材料)

・水	600ml
・煮干粉	大さじ1
・かぼちゃ	1/8個
・えのきたけ	40g
・ねぎ	40g
・みそ	大さじ2

(作り方)

- ① 水に煮干粉を入れ、火にかける。
- ② かぼちゃは種とワタを取り、角切りにする。
- ③ えのきたけは1/2カット、ねぎは小口切りにする。
- ④ ①にかぼちゃ、えのきを加えて煮る。
- ⑤ 具材が柔らかくなったら、みそ、ねぎを加える。



秋の味覚を楽しもう！

秋は、果物、魚、きのこなどが旬を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。秋の味覚を存分に味わいましょう。



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月は神奈川県『牛鍋』を提供します。

9月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。
※3歳以上児において、麺類（うどん、焼きそば、スパゲッティ、ラーメン）が提供される日は、主食を持参ください。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	火	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん マーボー豆腐 揚げジャガイモ 即席漬	やさいコンソメリング 牛乳	やさいコンソメリング 牛乳
2	水	こめせんべい 牛乳	★コーンピラフ サーモンフライ 水菜のごま和え わかめスープ	ムーンライト 牛乳	ムーンライト 牛乳
3	木	たべっこBABY 牛乳	ごはん カレイのムニエル チンゲンサイひたし 煮しめ	白桃缶 お茶	梨 お茶
4	金	古代米せんべい 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ゆかり和え 肉じゃが	鉄カルウエハース 牛乳	鉄カルウエハース 牛乳
5	土	野菜家族 牛乳	★食パン みかんジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	やわらかおかき(きな粉味) りんごジュース	やわらかおかき(きな粉味) りんごジュース
7	月	コーンクッキー 牛乳	食パン オムレツ マリネサラダ ポテトスープ	豆乳プリンタルト 牛乳	豆乳プリンタルト 牛乳
8	火	ポーロ 牛乳	ごはん アジフライ 小松菜ひたし トマト 具だくさんみそ汁	カルシウムせんべい きになる野菜	カルシウムせんべい きになる野菜
9	水	野菜入りソフトせんべい 牛乳	★青菜ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ 鶏肉とごぼうの旨煮	水族館のなかまたち 牛乳	水族館のなかまたち 牛乳
10	木	さくふわせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうナムル 高野豆腐含煮	じゃこせんべい 牛乳	白えびせんべい 牛乳
11	金	マンナビスケット 牛乳	ごはん 豚肉の甘酢炒め そえ野菜 かぼちゃのみそ汁	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
12	土	ハイハイ 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 牛乳	たべっこBABY まめびよ(バナナ味)	たべっこBABY まめびよ(バナナ味)
14	月	ソフトせんべい 牛乳	肉うどん さばのみぞれ煮 ゆかり和え	白い風船(ミルク) 牛乳	こぶ柿 牛乳
15	火	アスパラガスポーロ 牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ 甘酢和え 煮しめ	豆乳アイス お茶	豆乳アイス お茶
16	水	ソースせんべい 牛乳	★カレーライス コーン和え トマト 福神漬	やわらか枝豆せんべい 牛乳	おととつ 牛乳
17	木	やわらかおかききな粉 牛乳	ごはん たらのにんじん焼き ブロッコリー 白ねぎの卵とじ	ビスコ(ミルク) 牛乳	ビスコ(ミルク) 牛乳
18	金	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん すき焼き 粉ふきいも チンゲンサイひたし	ひとくちしょうゆせんべい ジョア ストロベリー	ひとくちしょうゆせんべい ジョア ストロベリー
19	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン いちごジャム 型抜きチーズ 牛乳	やさいコンソメリング グレープジュース	やさいコンソメリング グレープジュース
24	木	クラッカー 牛乳	ごはん いわしの生姜煮 塩きゅうり トマト 芋煮	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳
25	金	野菜せんほうれん草 牛乳	ごはん ウサギ型ハンバーグ 小松菜のごま和え トマト 具だくさんみそ汁 月見ゼリー	源氏パイ まめびよ(バナナ味)	源氏パイ まめびよ(バナナ味)
26	土	小魚家族 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	古代米せんべい オレンジジュース	古代米せんべい オレンジジュース
28	月	かぼちゃせんべい 牛乳	ワンタン麺 ちくわのカレー揚げ たたき胡瓜	やわらかおかき(青のり味) 野菜生活	やわらかおかき(青のり味) 野菜生活
29	火	にんじんせんべい 牛乳	ごはん 厚揚げチャンプルー カレーポテトコロッケ ブロッコリーひたし	まがりせんべい 牛乳	まがりせんべい 牛乳
30	水	のりものビスケット 牛乳	★わかめごはん 鶏肉の照り焼き 白菜漬 トマト 豆腐のみそ汁	雪の宿 牛乳	雪の宿 牛乳