

# 9月の食育だより





★今月のテーマ :残さず食べよう

★今月の目標 :嫌いなものも食べる 時間内に残さず食べる

夏の暑さが和らぐ9月は秋の訪れを感じる季節です。「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」と、お散歩途中のお店や、お買い物先で秋を見つけるのも楽しいですね。

秋は食欲もぐんとアップ!する季節です。好き嫌いをなくして、残さず食べるよい機会かもしれません。

たくさん食べて、たくさん運動して元気な体を作りましょう!!

#### \*旬の食材\*

新米、トマト、さつまいも、しめ じ、まつたけ、きくの花、かつ お、さけ、さば、ひらめ、くり、 ぶどう

※実りの季節の始まりです。さつ まいもはビタミン C やカリウム が豊富です。脂ののった魚に は、体を温める効果がありま

## ₹.₽.₽8..₽..₽..8₽..8₽..₽..₽

#### 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えるのは、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、スパゲッティー、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て、おいしく食べられるようにしましょう。



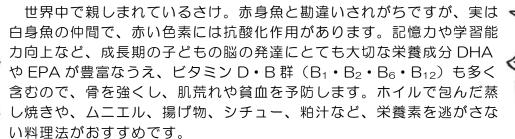


## 絵本を通じて 食育を

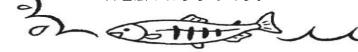
読書の秋、子ども達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみては?絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしるさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



# 骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ











### 9月の給食献立表

## 令和4年9月1日発行 木 葉 昭 和 児 竜 園

				🍇 * 🍪 * 🍗 * 🚯 * 🍇	木葉昭和児童園		
	曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)		おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)	
1	木	身体測定	おにぎり	ポークカレー コロコロサラダ	豚肉・カレールウ・ベーコン・ 大豆・チーズ・マヨネーズ	★チョコチップ蒸しパン 牛乳	ミックス粉・卵・牛 乳・チョコチップ
2	金		ビスケット	ひじきハンバーグ 菜焼き	豚肉・牛肉・卵・パン粉・牛 乳・ひじき・油揚げ・しらす・ 鰹節	★コーンフレーク和え スキムミルク	ヨーグルト・コーン フレーク・バナナ・ みかん缶・桃缶
3	土		ウエハース	ビーフカレー ゆで卵・牛乳	牛肉・カレールウ・卵・牛乳	お菓子 牛乳	
5	月		せんべい	野菜ミルクスープ チーズオムレツ	鶏肉・バター・牛乳・生クリ ーム・卵・チーズ	★クッキー 牛乳	薄力粉・卵・バター
6	火		おにぎり	魚のフリッター 野菜炒め	魚・薄力粉・豚肉	★ソーダ寒 スキムミルク	寒天・みかん缶・パ イン缶・桃缶
7	水		バナナ	鶏の照り焼き ポテトサラダ	鶏肉・魚肉ソーセージ・マヨ ネーズ	★パウンドケーキ 牛乳	薄力粉・卵・バター
8	木		おにぎり	鶏のつくね焼き 和風サラダ	鶏肉・豚肉・卵・わかめ・し らす	A 1241 - 1	食パン・ハム・チー ズ
9	金		ビスケット	親子煮 蓮根の金平	鶏肉・卵・かまぼこ・豚肉・ ごま	アイス (乳児: ゼリー) ビスコ・牛乳	アイスクリーム・ビ スコ (寒天・果汁 100%ジュース)
10	土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	鶏肉・しめじ・豆腐・卵・バ ナナ・牛乳	お菓子 牛乳	7.7
12	月		せんべい	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	厚揚げ・しいたけ・えのき・ ごま	★スキムわらび餅 牛乳	わらび餅粉・牛乳・ スキムミルク・きな 粉
13	火		おにぎり	魚のカレームニエル ほうれんそうのソテー	魚・薄力粉・カレー粉・豚肉	★ごまクッキー スキムミルク	薄力粉・卵・バター・ ごま
14	水	おにぎりデー	バナナ	ハンバーグ ごまねーず和え <b>・</b> ゼリー	豚肉・牛肉・卵・パン粉・牛 乳・竹輪・マヨネーズ・果汁 100%ジュース	★ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャ ム
15	木		おにぎり	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	牛肉・さつま揚げ・しらす	★フルーツポンチ スキムミルク	カルピス・みかん 缶・桃缶・パイン缶
16	金	秋季彼岸会法要	せんべい	わかめ御飯・味噌汁 野菜のかき揚げ	油揚げ・豆腐・味噌・薄力粉・ごま	プリン・ウエハース 牛乳	プリン・ウエハース
17	土	秋季彼岸会法要	ボーロ	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	鶏肉・豆腐・わかめ・バナナ・ 牛乳	お菓子 牛乳	
19	月	≪敬老の日≫					
20	火		せんべい	チキンカレー カリカリサラダ	鶏肉・カレールウ・ベーコン・ マヨネーズ	★フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナ ナ・みかん缶・パイ ン缶・桃缶
21	水		バナナ	栄養揚げ バンサンスー	すり身・卵・ごま・ハム・み かん缶	★フレンチトースト スキムミルク	食パン・卵・牛乳
22	木	誕生会	コーンフレーク	唐揚げ・スパサラダ ミニトマト・ゼリー	鶏肉・スパゲッティ・ツナ缶・ マヨネーズ・果汁 100%ジュース	★ケーキ 牛乳	薄力粉・バター・卵・ ホイップクリーム・ チョコレート
23	金	≪ 秋 分 の 日 ≫					
24	土		ボーロ	ハヤシカレー ゆで卵・牛乳	牛肉・ハヤシルウ・卵・牛乳	お菓子 牛乳	
26	月		せんべい	豚肉の生姜焼き ピーナッツ和え	豚肉・ピーナッツ粉	★みたらし団子 牛乳	
27	火		ビスケット	魚の煮付け 卯の花和え	魚・豚肉・おから	★手作りパン 牛乳	強力粉・バター・ス キムミルク
28	水		おにぎり	肉じゃが 酢の物	牛肉・しらす・かまぼこ・わ かめ	★カルピスゼリー スキムミルク	カルピス・寒天・み かん缶
29	木		おにぎり	中華風スープ 五目金平	鶏肉・豆腐・しめじ・卵・牛 肉・ごま	★ココア蒸しパン スキムミルク	ミックス粉・卵・牛 乳・チョコチップ
30	金	避難訓練	ビスケット	タンドリーチキン マカロニサラダ	鶏肉・カレー粉・ヨーグルト・ マカロニ・ツナ缶・マヨネー ズ	アイス (乳児: ゼリー) ビスコ・牛乳	アイスクリーム・ビ スコ (寒天・果汁 100%ジュース)

- ※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は**御飯持参**となります。(土曜日も同様)※ ★印は手作りおやつです。
- ※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギー に関する食材のみ記載しています。
- ◎ 以上児は、14日 おにぎりデー、22日 誕生会は、 家庭より「おにぎり」をお願いします。
- ◎ 16日 秋季彼岸会法要は、園でわかめ御飯を用意しますので白御飯はいりません。お箸だけ持たせてくだい。

#### \*1ヶ月平均栄養素量\*

《 未満児(主食込み)》《 以上児(主食なし)》エネルギー 561 kcalエネルギー 467 kcalたんぱく質 19.3 gたんぱく質 18.6 g脂質 19.0 g脂質 22.6 g