



# 9月 給食だより 献立表



令和4年度9月発行 第一吉備こども園

9月に入りまだまだ暑い日が続いていますね。暑いと汗をたくさんかきます。子どもは活動量が多く汗もたくさんかくので大人より多くの水分を必要とします。適切な水分をとってないと脱水症・熱中症などになってしまう場合があるので、こまめな水分補給を心がけましょう！

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
15	木	牛乳菓子 牛菓	肉じゃが 果物 きゅうりとひじきの和え物		牛乳 ブラウニー	645.9 (540.5)
16	金	牛乳菓子 牛菓	チンジャオロースー 中華卵スープ じゃこ豆		牛乳 くずもち	636.0 (530.2)
17	土	牛乳菓子 牛菓	冷やし五目うどん キャベツの甘酢味 果物		牛乳菓子 牛菓	491.1 (470.7)
5	月	牛乳菓子 牛菓	みそけんちん汁 ひじきふりかけ 野菜とちりめんの和え物 果物		牛乳 バタークッキー	651.1 (546.5)
6	火	牛乳菓子 牛菓	★お楽しみ会献立★ 鮭ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 果物 かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁		牛乳 小倉サンド	627.6 (523.7)
20	火	牛乳菓子 オレンジ	鮭のレモン風味焼き ごま塩サラダ スパゲティソース		牛乳 小倉サンド	596.4 (459.0)
7	水	牛乳菓子 牛菓	ビビンバ わかめスープ 果物		牛乳 小魚の甘辛 菓子	591.6 (498.6)
8	木	牛乳菓子 牛菓	鶏肉と野菜のケチャップ煮 コールスローサラダ 果物		牛乳 焼きビーフン	574.5 (483.0)
9	金	牛乳菓子 牛菓	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト		牛乳 ミックスフルーツ	590.7 (494.2)
10	土	牛乳菓子 牛菓	焼きそば きゅうりの磯あえ 果物		牛乳菓子 牛菓	511.8 (485.4)
12	月	牛乳菓子 牛菓	マーボー丼 ばんさんすう 果物		牛乳 きのこのピザトースト	661.4 (556.8)
13	火	牛乳菓子 バナナ	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁		牛乳菓子 昆布	584.7 (449.6)
14	水	牛乳菓子 牛菓	ささみの天ぷら マカロニサラダ トマト	ちりめんごはん	牛乳 豆乳ココアゼリー	566.2 (483.3)
29	木	牛乳菓子 牛菓	豚肉となすの味噌炒め 粉ふきいも 果物	すまし汁	牛乳 ねぎとちりめんのチヂミ	584.8 (514.1)
30	金	牛乳菓子 牛菓	香味煮 野菜のごま酢あえ えのき納豆		牛乳 りんごケーキ	615.2 (513.6)

## お茶など甘くない飲み物を選びましょう

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。子どもはのどの渇きを上手に伝えることが難しいため、こまめに水分をとることが大切です。

## ★★甘い飲み物は注意が必要です★★

ジュースや清涼飲料水などの甘い飲み物は、糖分のとりすぎにつながり、食欲を低下させます。

## ★★食事の中でも水分補給に心がけましょう★★

具だくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は、失われた水分と栄養素と一緒に補給できるので、食事に取り入れるように心がけましょう。

## 水分補給のタイミング

基本的には脱水の症状がでる前に飲ませるのが大切です。子どもが喉の渇きを訴えたときはすでに身体の水分が失われており、足りていない状態です。まずは、朝起きてコップ一杯の水を飲ませましょう！！



## 主食のごはんをしっかり食べよう

暑さは続き食欲も落ちる頃ですが、ジュースやお菓子などの嗜好飲料や加工食品ばかりでなく身体によい食材をしっかり食べましょう！古くから日本人の主食である米は、栄養バランスのとれたすぐれた食品です。秋はお米の収穫時期です。お米のおいしさを味わいましょう。

## ○どんなおかずとも相性がよい○

味が淡泊なので、和食・洋食・中華など、どんな料理とも相性がよく、副食の味を引き立ておいしさを高めます。

## ○粒食のため、噛む回数が増える○

よく噛むことで唾液が分泌され、食べものの消化を助けます。また、満腹中枢を刺激するため満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えます。

## ○バランスのとれた栄養食○

エネルギー源になる炭水化物のほかに、良質のタンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。

