



9月 給食だより 献立表



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	金	牛乳菓子	豚肉となすの味噌炒め 焼きかぼちゃ 手作りふりかけ	麩のすまし汁	牛乳 豆乳ココアゼリー	577.8 (493.0)
16	土	牛乳菓子	きつねうどん もやしのごま酢あえ 果物		牛乳菓子	534.7 (505.9)
19	月火	牛乳菓子	肉じゃが もずくの酢の物 果物		牛乳菓子 チーズ菓子	612.5 (513.8)
5	火	牛乳菓子	鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ		牛乳菓子 豆乳もち	595.6 (470.3)
6	水	牛乳菓子	テンペ入りかき揚げ 土佐酢あえ トマト	梅の香ごはん	牛乳菓子 ミックスフルーツ	593.6 (502.9)
20	水	牛乳菓子	☆お楽しみ会献立★ ツナごはん 鶏肉の磯辺揚げ 果物 かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁		牛乳菓子	639.1 (535.1)
21	木	牛乳菓子	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 パイン缶		牛乳菓子 小倉サンド	617.4 (519.6)
22	金	牛乳菓子	マーボー豆腐 ばんさんすう 果物		牛乳菓子 8日：菓子 22日：にんじんゼリー	645.9 (541.5)
9	土	牛乳菓子	焼きそば きゅうりの磯あえ 果物		牛乳菓子	590.7 (494.2)
11	月	牛乳菓子	鶏肉のマリネ スパゲティソテー トマト		牛乳菓子 小魚の甘辛菓子	573.9 (480.5)
12	火	牛乳菓子	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁		牛乳菓子	591.4 (469.4)
13	水	牛乳菓子	チンジャオロースー とうがんスープ グリーンポテト		牛乳菓子 りんごケーキ	611.8 (510.8)
14	木	牛乳菓子	ささみの天ぷら 和風サラダ おくら納豆		牛乳菓子 キノコのピザトースト	581.7 (486.8)
29	金	牛乳菓子	ビビンバ わかめスープ 果物		牛乳菓子 わらびもち	616.2 (524.9)
30	土	牛乳菓子	冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ 果物		牛乳菓子	502.7 (479.2)

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくことでしょう。

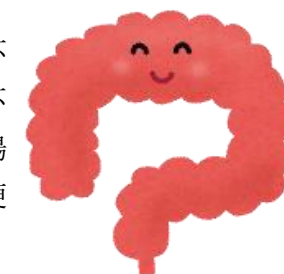


おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあったりするので、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

●食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。



●食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を 多く含む食品	水溶性食物繊維を 多く含む食品	水溶性・不溶性食物繊維を 多く含む食品
<p>キャベツ レタス ほうれん草</p>	<p>わかめ ひじき</p>	<p>ごぼう れんこん じゃがいも</p>
<p>タケノコ エリンギ 大豆</p>	<p>里芋 オクラ</p>	<p>アボカド 納豆 ブルーン</p>

9月29日は中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉でお団子を作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

