



令和元年度

給食ニュース 9月号

すいしょう保育園

18日(水) 誕生会メニュー

昔話ランチ

- ・新米おにぎり
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・おひたし、トマト
- ・野菜汁
- ・梨、ぶどう



※3歳以上児も主食はいりません。

9月の手作りおやつ

1	日	
2	月	ホットケーキ
3	火	おにぎり
4	水	スパゲッティ
5	木	ミルクスティック
6	金	カップケーキ
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	ごまかりんとう
10	火	五平もち
11	水	ういろう
12	木	ミルクフレンチ
13	金	白玉だんご
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	サンドおにぎり
18	水	クッキー
19	木	レーズンパン
20	金	ごませんべい
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	秋分の日
24	火	おはぎ
25	水	きなこマカロニ
26	木	ごまロール
27	金	ゼリー
28	土	おにぎり
29	日	
30	月	りんごケーキ

梅ジュース 完成しました!

はなゆりさんが『はなゆりカフェ』でみんなに梅ジュースを振る舞ってくれました。

いらっしゃいませ!
はなゆりカフェへようこそ



おまかせしました~



コックさんが
いれます



おかわり
ちょうだい!



かんぱ~い!

保育園で漬けた梅干しも、給食の梅肉和えに入れたり、おやつのおにぎりに入れて食べています。

★はなゆりさんにお知らせ★

ごはんちゃワンくんの

11月13日(水) 『はなゆりさん 親子でおにぎりづくり』を実施します。

場所 翠松保育園 10時から(予定)

※詳細は、後日おたよりを配布します。



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

9月食事献立予定表

日	曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>腸や皮になるもの</small>	調味料ほか	
2	月	ビビンバ わかめスープ 果物	豚肉 豆腐	ぜんまい 白滝 にんにく ほうれん草 もやし 人参 コーン わかめ チンゲン菜 玉ねぎ 果物	油 ごま油 砂糖 すりごま	醤油 塩 鶏がらだし	
3	火	魚(鮭)の塩麹漬け焼き ほうれん草の浸し 野菜汁 果物	魚 豆腐 みそ	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 長ねぎ	じゃが芋	塩麹 醤油 だし汁	
4	水	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも かき卵コーンスープ 果物	鶏肉 鶏卵	生姜 にんにく クリームコーン コーン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 青のり	マーマレード じゃが芋 片栗粉	醤油 酒 塩 鶏がらだし	
5	木	拌三絲 チーズ ひじきふりかけ 果物	豚肉 チーズ	もやし きゅうり 人参 コーン トマト ひじき	乾麺 油 砂糖 ごま油 いりごま	醤油 だし汁 酢	
6	金	豚肉と根菜の甘辛煮 みそ汁 果物	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう 人参 筍 白滝 ビーマン 生姜 青菜 わかめ 果物	油 砂糖 いりごま じゃが芋	醤油 みりん だし汁	
7	土	ミネストローネ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
9	月	うどん入りカレー汁 ツナサラダ 果物	豚肉 かまぼこ ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 青菜 きゅうり もやし コーン 果物	乾麺 油	カレールウ 塩 醤油 だし汁 酢 塩 こしょう	
10	火	魚(サバ)のみそ煮 ワンタン汁 果物	魚 みそ 豚肉 なた	生姜 人参 しなちく 白菜(又はキャベツ) 長ねぎ 果物	砂糖 ワンタンの皮 油	みりん (だし昆布) 鶏がらだし こしょう	
11	水	豚肉の生姜焼き トマト みそ汁 果物	豚肉 豆腐 みそ	生姜 玉ねぎ ビーマン 人参 トマト わかめ えのきたけ 長ねぎ	油	醤油 みりん 酒 だし汁	
12	木	八宝菜 金時豆の甘煮 果物	豚肉 なた うずら卵	白菜(又はキャベツ) 玉ねぎ 人参 干椎茸 筍 チンゲン菜 生姜 果物	油 片栗粉 ごま油 金時豆 砂糖	塩 (こしょう) 醤油 中華だし	
13	金	豆腐団子 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	豆腐 ツナ 鰹節 油揚げ みそ	長ねぎ 人参 ひじき パセリ ブロッコリー わかめ えのきたけ	片栗粉 油 じゃが芋	塩 醤油 だし汁	
14	土	サンラータン 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
17	火	チキンカレー もやしサラダ 果物	鶏肉	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン 果物	じゃが芋 油 砂糖 ごま油	カレールウ ケチャップ 塩 醤油 酢	
18	水	誕生会メニュー「昔話ランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。				
19	木	魚(きす)のから揚げ 菊花和え 秋なすのみそ汁 新潟の果物	魚 油揚げ みそ	きゅうり かきのもと なす 青菜 果物	片栗粉 油 いりごま じゃが芋	塩 こしょう 醤油 だし汁	
20	金	千草焼き ゆてブロッコリー みそ汁 焼きのり 果物	鶏卵 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 人参 干椎茸 ブロッコリー なめこのり	砂糖 油 じゃが芋	だし汁 塩 醤油	
21	土	シチュー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
24	火	麻婆豆腐 華風和え 果物	豆腐 豚肉 みそ ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ にら もやし きゅうり 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 いりごま	醤油 中華だし 酢	
25	水	魚(サバ)のかば焼き 三色浸し みそ汁 果物	魚 豆腐 みそ	生姜 青菜 もやし 人参 えのきたけ みょうが 長ねぎ	片栗粉 油 砂糖	酒 醤油 みりん だし汁	
26	木	里芋のそぼろ煮 納豆和え みそ汁 果物	豚肉 厚揚げ 納豆 みそ	人参 さやいんげん 生姜 青菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ わかめ	里芋 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油 だし汁	
27	金	鮭とほうれん草のキッシュ ミネストローネ 焼きのり 果物	鮭 鶏卵 牛乳 生クリーム チーズ ベーコン	ほうれん草 スズキニ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト水煮 パセリ のり 果物	油 じゃが芋	コンソメ 塩 (こしょう)	
28	土	具沢山スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
30	月	肉じゃが ごま和え 果物 みそ汁	豚肉	玉ねぎ 人参 白滝 さやいんげん 青菜 もやし 果物	じゃが芋 油 砂糖 すりごま	醤油 だし汁 みりん	

おうちのかたへ 令和元年

元気の源! 「朝ごはん」

朝ごはんは、1日のエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べることで、体や脳に必要なエネルギーや栄養素をおぎなうだけでなく、「食べる」「遊ぶ」「寝る」「起きる」といった生活のリズムを整えます。

なぜ、朝ごはんが必要なの?

- ①夜寝ている間に下がっている体温を上げて、身体活動を活発にさせます。
- ②脳は寝ている間も昼間と同じように働き、寝ている間も、脳はエネルギーを使っています。朝食は、脳の働きを活発にするために必須です。
- ③腸に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。※朝食を食べないと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラするなどの影響もあります。

朝食をしっかり食べるためには?



◆ 朝しっかり体を目覚めさせましょう

朝ごはんを食べるためには、朝しっかりと目覚めていることが必要です。決まった時間にカーテンを開けて朝日と電気の光をつけて明るい光を浴びることで、やる気ホルモン(人間の脳内で分泌されるドーパミン等の神経伝達物質)が働き、胃腸が動き出して、空腹を感じるようになります。(着替えや顔を洗うなどの皮膚の刺激、声や音の刺激も一緒に与えてあげましょう。)胃腸が目覚めるまでには30分程度かかります。

◆ 夕食の食べ方に注意しましょう。

体をつくる「成長ホルモン」は、就寝後2時間くらいから始め、2時から2時の間に多く分泌されます。この時間帯に一番深い眠りになることが望ましいことです。また、成長ホルモンは満腹の時には出ません、食べ物の消化には3〜4時間かかります。寝ている間に十分な成長ホルモンを出すためには、なるべく早く夕食をすませ、夜早めに寝て、朝すっきりと目覚め、空腹の状態朝食を迎えられるといいですね。

ちょっと足して 朝食をバランスアップ

時間がないときでもほんの少し手を加えるだけで栄養バランスはアップします。



<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。</p>	<p>早起き</p> <p>朝の光を感じることで覚醒を促す脳物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	---	--

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時は、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満ちることが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命救います。



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。