



令和3年度  
給食ニュース9月号

翠松保育園

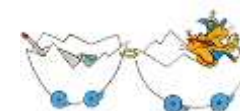
翠松保育園では毎日手作りおやつを提供しています。  
詳しくは裏面の献立右端をご覧ください。

9月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 苦手なもの、言葉掛けにより、食べてみようとする。</li> <li>• スプーンを正しく使う。</li> </ul>
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 楽しい雰囲気の中で、嫌いな物も食べようとする。</li> <li>• 箸を正しく使う。</li> </ul>
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物を大切に、作った人に感謝する。</li> </ul>
はな ゆり	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。</li> </ul>

15日(水)  
誕生会メニュー  
「ぐりとぐらランチ」

- ぐりとぐらごはん
- 野菜たっぷりマーボー
- 中華スープ
- なし、ぶどう



つぼみゆいさん 野菜の収穫をしました

グループに分かれて、野菜の収穫をしました。



ハサミで  
そーっと  
切ったよ

ももちゃんに野菜を見せてくれました！  
給食でおいしくいただきました。



はなたんぽぽさんも収穫しました



ゴーヤと  
ヘチマの  
収穫したよ

えだまめ

みんなで枝から取ったよ



トマト

真っ赤なト  
マト、甘いよ



なす

ピーマン  
大きく  
育ったよ



菌ちゃんリサイクルのお知らせ♪

はなゆりさんが「菌ちゃんリサイクル元気野菜作り」に参加します。

野菜くずをリサイクルして元気な土を作り、野菜の収穫をする予定です。

☆目的☆

- 捨てるはずの野菜くずを活用して、野菜くずがゴミではないこと、小さくて見えない微生物(=親しみを込めて「菌ちゃん」)を感じてもらったり、菌ちゃんがいっぱい土で元気な野菜が生長する姿を子どもたちに自分の姿と置き換えてもらって、子ども達の感性を育てていくこと。

- 子どもたちとおうちの方が食に関する意識を高めて、健康な身体づくりに繋げる。

という目的で、インストラクターの方に教えていただきます。初回は、9月6日(月)の10時からです。野菜くずの観察、小さくする作業、ボカシと土に混ぜる作業をします。

★はなゆりさんの保護者の方へお願い★

9月6日(月)の朝に、前日家庭で出た野菜くずをビニール袋に入れて持ってきてください

ご不明な点がある方は、職員にお聞きください。

9月		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	豊松保育園 手作り おやつ	
日	曜日						
		<b>お昼のこんだて</b>					
1	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・ <b>果物</b>	ちくわ・かつお節・豚肉	青のり・キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・もやし	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	かぼちゃクッキー
2	木	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁・ <b>果物</b>	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・えのきたけ・長ねぎ・わかめ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ポテトパン
3	金	拌三絲(ハンサンスー)・青菜と塩昆布のふりかけ・ <b>果物</b>	豚肉	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・塩昆布・小松菜・果物	乾燥(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	くずもち
4	土	<b>トマトシチュー</b> ・ <b>果物</b>	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
6	月	麻婆豆腐・コーン入りおひたし・ <b>果物</b>	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ	チーズ入り蒸しパン
7	火	焼き魚(サバ)・すき昆布の炒り煮・みそ汁・ <b>果物</b>	魚・さつま揚げ・油揚げ・みそ	すき昆布・人参・こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	おにぎり
8	水	中華風ローストチキン・粉ふきいも・みそ汁・ <b>果物</b>	鶏肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・青のり・人参・小松菜・えのきたけ・わかめ	ごま・ごま油・じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	きなこマカロニ
9	木	高野豆腐の卵とじ・切干大根とツナのあえもの・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	コーンパン
10	金	鍋燗肉(豚ひれ肉のケチャップ炒め)・ポイル野菜・春雨スープ・ <b>果物</b>	豚肉・豆腐	キャベツ・人参・わかめ・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま油・香粉	酒・トマトケチャップ・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	いろいろ
11	土	<b>担々スープ</b> ・ <b>果物</b>	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
13	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・すまし汁・ <b>果物</b>	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・わかめ・えのきたけ・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ごませんぱい
14	火	魚のみそマヨ焼き(鮭)・ほうれん草のごまあえ・野菜汁・ <b>果物</b>	魚・みそ・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・こんにゃく・小ねぎ	マヨネーズ・砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・だし汁・塩	五平もち
15	水	誕生会「くりとくらランチ」	3歳以上児も主食はいりません。				
16	木	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・焼きのり・ <b>果物</b>	鶏卵・ベーコン・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・青のり・ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ・焼きのり	砂糖・パン粉・油・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	プチパン
17	金	「食育の日」 魚のかば焼き(サバ)・菊とひじきのあえもの・秋なすのみそ汁・旬の果物	魚・みそ	しょうが・ほうれん草・ひじき・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	スパゲッティ
18	土	<b>豚汁</b> ・ <b>果物</b>	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
21	火	豆腐の中華煮・中華サラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・香粉・砂糖・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	白玉だんご(3歳未満児はおにぎり)
22	水	ウインナーとさつまいものフリッター・三色おひたし・みそ汁・ごまふりかけ・ <b>果物</b>	ウインナー・豆腐・みそ	ホールコーン缶・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・わかめ	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	おはぎ
24	金	カレー・和風サラダ・ <b>果物</b>	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレーウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	肉みそ蒸しロール
25	土	<b>肉団子と野菜のスープ</b> ・ <b>果物</b>	3歳以上児は主食を持ってきてください。				
27	月	肉じゃが・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・焼きのり・ <b>果物</b>	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・焼きのり・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・だし汁	ゼリー 非常食
28	火	魚のみそ煮(サバ)・小松菜の磯香あえ・けんちん汁・ <b>果物</b>	魚・みそ・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・焼きのり・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・じゃがいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	サンドおにぎり
29	水	中華うま煮・マカロニサラダ・ <b>果物</b> ・ <b>みそ汁</b>	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	さつまいもドーナツ
30	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・かき卵コーンスープ・ <b>果物</b>	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・長ねぎ	じゃがいも・油・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・カレー粉・鶏がらスープ(コンソメ)	レーズンパン

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

# きゅうしよくだより 9月 2021

おうちのかたへ  
「子どもの頃からの生活習慣病予防」  
9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。  
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」～健康寿命の延伸～を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。

生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。  
新潟市では全国と比べて脳血管疾患と胃がんの死亡率が高く、それらを予防するには、食塩摂取量を減らして野菜を食べるなど、栄養のバランスが大切です。  
健康で楽しく毎日を送るために、食事の食塩について見直してみよう。

成人の1日の食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準2020年版)  
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満  
※1～2歳 3g未満 3～5歳 3.5g未満

食べるとき、作るときに簡単に取り入れられる減塩のコツをご紹介します。

## 食べるときのコツ



新潟市HP いがた病ちよいしお生活より

- 種類のスープを残す  
ラーメンのスープを残すだけで、1食の約1/3の食塩をカットできます
- しょうゆやソースは直接かけずにお皿に出してつける  
おひたしを食べるときなど、おかずに直接しょうゆをかけるよりも、お皿に出して、おかずをつけた方が食塩をカットできます
- 食べ過ぎない  
せつかく薄味にしても、たくさん量を食べてしまえば、食塩摂取量は多くなってしまいます。腹八分目ですること、肥満予防にも!

## 作る時のコツ



- 汁物は具だくさんに  
具を増やして汁を少なくすることで、味はそのまま食塩を抑えることができます
- だしのうまみたっぷり  
昆布、かつお節、しいたけなどのだしを使うことで減塩につながります
- 酸味でさっぱりおいしく  
酢、レモン、トマトなどを使って味のアクセントに
- 副菜は、味をつけない  
冷やしトマトなどでさっぱりおいしく

## 食べられる花「かきのもと」

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもの「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で、『菊もぎ』といいます。  
菊もぎは、保育園での食育として、お子さんたちがお手伝いをしてくれることもあります。ご家庭でもお子さんと一緒に、菊もぎをしてみませんか。



今月の「食育の日」の献立では、かきのもとをあえものに入れました。鮮やかな紫色がとってもきれいです。新潟の秋の味覚をお楽しみください。



★赤字は、すいしよ保育園の追加メニューです。

おやつには牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。