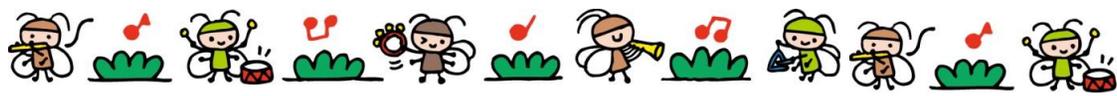


9月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	2 ・厚焼き卵 ・みそ ドレッシングサラダ ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	3 たかたのゆめの日 ・炒り鶏 ・大豆サラダ ・南瓜のみそ汁 ・ぶどう	4 ・豆腐ハンバーグ ・カリフラワーサラダ ・野菜ミルクスープ ・キウイフルーツ	5 ・魚のフライ タルタルソースかけ ・ブロッコリーのお浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・ミニトマト	6 ・親子煮 ・いんげんのごま和え ・なめこ汁 ・バナナ	7 ・五目なっとう ・にらと挽肉の卵とじ ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・蒸しパン ・牛乳	
以上児 副食	9 ・豆腐のドライカレー ・ごまもやし ・ラーメン入り かきたま汁 ・オレンジ	10 ・鶏真薯 ・切干和風サラダ ・もやしのみそ汁 ・ぶどう	11 ・鮭のグラタン ・南瓜サラダ ・大根汁 ・ミニトマト	12 ・春巻き ・もやしのナムル ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	13 ・オムレツ ・豚肉とピーマンの炒め ・肉団子入り 中華スープ ・グレープフルーツ	14 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・トマトポッキー ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳	
以上児 副食	16 敬老の日 	17 十五夜 ・松風焼き ・かぼちゃ含め煮 ・いものこ汁 ・ぶどう	18 ・パインとハムのステーキ ・野菜の味噌フレンチ ・かきたま汁 ・ミニトマト	19 お誕生会 ・おはぎ ・魚の照り焼き ・利久和え ・そうめん汁 ・なし・お月見ゼリー	20 ・さつま芋とチーズの卵焼き ・冷しゃぶ ・きのこのスープ ・バナナ	21 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・牛乳 ・オレンジ
おやつ		・お月見団子 ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	
以上児 副食	23 振替休日 	24 ・鮭のトマト煮 ・ポテトサラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	25 ・鶏のから揚げ ・ごまドレッシングサラダ ・五目スープ ・ミニトマト	26 ・かに玉 ・シーザーサラダ ・茄子のみそ汁 ・バナナ	27 ・肉じゃが ・わかめサラダ ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	28 ・ナポリタン ・三色サラダ ・牛乳 ・キウイフルーツ
おやつ		・もちもちポンデ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・チーズポテト ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	

以上児 副食	30 ・八宝菜 ・中華風サラダ ・はんぺんスープ ・なし
おやつ	・グラノーラクッキー ・牛乳

8月食育 どうもろこしの皮むき

8月9日のおやつはとうもろこし！
 ぞうくみが、一生懸命皮を剥いてくれました。
 43本中、多い子で5本剥く働き者も数名！！
 匂いを嗅いだり、とうもろこしの髭の本数は粒の数と同じなどと話したり…楽しい時間となりました。
 子どもたちも興味を持って取り組んでくれてよかったです。

★ 食事と運動について ★

10月始めの運動会に向け練習が本格的になります！

運動会やさまざまなスポーツで力を発揮するために大切なことは技術だけではなく、なぜなら技術があっても体力がなかったり、すぐケガをしてしまったりしては、力を発揮することができないからです！大切なことは「丈夫な体を作ること」です！丈夫な体を作るために特別な食事は必要ありません！まずは日頃の食生活を見直してみましよう！



★ 丈夫な体を作るために大切な事 ★

丈夫な体を作るために食事で気を付けたいことは「栄養バランス」です！「栄養バランス」の整った食事をする事で丈夫な体を作ることができます。食事をする時に次の6つが揃うように心がけましよう！

- ①主食…ごはん・パン・麺など。
体を動かすエネルギーになる(炭水化物)
- ②主菜…肉・魚・卵・豆・豆製品などを使ったメインのおかず。
体を作る(たんぱく質)
- ③副菜…野菜・海藻・きのこなどをつかったおかず。
体の調子を整える(ビタミン・ミネラル)
- ④汁物…スープやみそ汁など。
(水分・塩分の補給)
- ⑤果物…体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル)
- ⑥牛乳・乳製品…体を作る(たんぱく質)と
歯や骨を丈夫にする(カルシウム)

6つも揃えるのは大変…と思う方もいるかもしれませんが、⑤や⑥は果汁100%のジュースや乳製品(ヨーグルト、チーズなど)で手軽に摂ることができます。特に運動をする成長期の子供たちには、②・⑥がとても大切です。②には体を作るために大切な「タンパク質」、⑥にも「タンパク質」、そして歯や骨を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれています！

丈夫な体を作るためにも食卓に
取り入れてみましょう！

