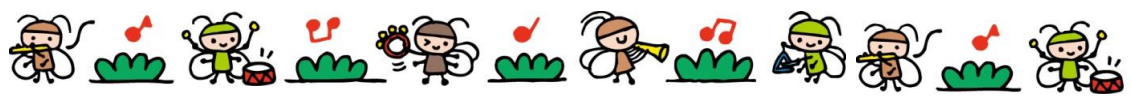


9月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 ・中華のローストチキン ・チーズサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	2 ・マーボー茄子 ・カレー風味サラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	3 ・厚焼き卵 ・きゅうりもみ ・煮豆 ・じゃが芋のみそ汁 ・ぶどう	4 ・エビと豆腐の ケチャップ炒め ・キャベツの信田煮 ・南瓜のみそ汁 ・オレンジ	5 ・焼きししゃも ・青菜としめじのお浸し ・豚汁 ・りんご	6 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・ハムサンド ・牛乳	
以上児 副食	8 ・豚肉の野菜巻き ・春雨の酢の物 ・大根汁 ・グレープフルーツ	9 ・南瓜コロッケ ・切干サラダ ・わかめのみそ汁 ・ミニトマト	10 ・鮭の味噌みりん焼き ・ブロッコリーサラダ ・ワンタンスープ ・ぶどう	11 ・茹で卵 ・ミートソースかけ ・なす炒め ・ABCスープ ・キウイフルーツ	12 ・炒り鶏 ・小松菜のピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・グラノーラクッキー ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・小倉白玉 ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	
以上児 副食	15 敬老の日 	16 ・ポテトオムレツ ・若布マヨネーズサラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	17 ・マカロニグラタン ・ひじきサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	18 お誕生会 ・おはぎ ・鶏みそ焼 ・利久和え ・しめたま汁 ・ぶどう 	19 ・赤魚塩焼き ・千草和え ・お芋の団子汁 ・梨	20 ・厚揚げの甘辛煮 ・もやしの炒め物 ・青菜のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ		・ハムチーズ蒸しパン ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・五平もち ・牛乳	
以上児 副食	22 ・豆腐とひじきのつくね ・七福ナムル ・キャベツのみそ汁 ・オレンジ	23 秋分の日 	24 ・ハワイアン ポークソテー ・ツナサラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	25 総練習  ・おにぎり 仕出し弁当 ・野菜ジュース	26 ・トンカツ ・ごま ドレッシングサラダ ・玉葱のみそ汁 ・梨	27 運動会 ・りんごジュース 
おやつ	・きな粉トースト ・牛乳		・甘食 ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	29 ・あぶたま ・深山和え ・白菜のみそ汁 ・オレンジ	30 ・肉団子のあんかけ ・カミカミサラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:400kal たんぱく質:17.5g 脂肪:17.6g  			
おやつ	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい				

8月食育

とうもろこしの皮むき

8月8日のおやつはとうもろこし！
きりんくみが、一生懸命皮を
むいてくれました。

45本中、多い子で5本むく
働き者も!!

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」とつぶや
きながら一生懸命取り組んでいる
姿があったり…楽しい時間を共有
することができました。

子どもたちが興味を持って取り
組んでくれて、うれしかったです。

★ 食事と運動について ★

今月末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ではありません。

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ょう！

★ 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こ
と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ょう！



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)



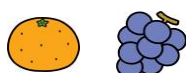
④汁物…スープやみそ汁など。

(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ども達には、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！

