

# きゅうしょくだより 9月

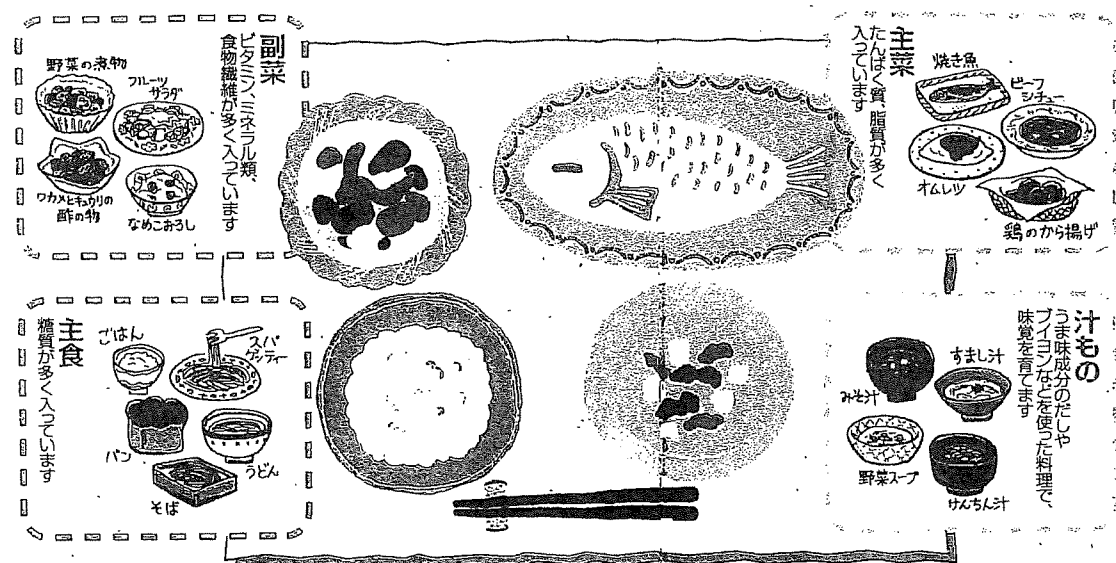
牛窓ルンビニ保育園

令和6年 9月

## 何でも大好き、元気のもと **バランスよく 食べること!**

日本には、古くから「主食、主菜、副菜、汁」という伝統的な食事の形態があります。これは、食卓に並ぶ料理を大きく4つに分け、それを組み合わせて食事をとることです。いろいろな食べ物を食べることが体にいいという生活の知恵といえるでしょう。

この一汁二菜の献立は、1日に必要な食品をきちんととり、栄養のバランスを保つうえで、大変理解しやすい方法です。献立を立てるときには、肉か魚の主菜を最初に決め、次に野菜や海藻などを使った副菜を考え、それに合う汁ものと主食を組み合わせていくようにしましょう。

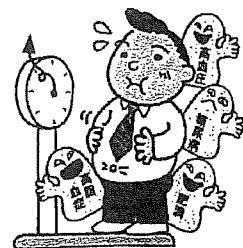


### ★子どもにも生活習慣病予備軍が増えています



最近、生活習慣病の発症は、大人だけの問題ではなくなり、子どもにもみられるようになりました。近年、肥満児の増加が著しく、小・中学生の約10%が太りすぎです。肥満は糖尿病や高血圧、動脈硬化などの誘因になりやすく、すでに生活習慣病を発症している子どもも増えています。これは、体質も関係していますが、動物性脂肪のとりすぎや食物繊維不足、運動不足という生活習慣が一因です。また、カルシウムや鉄不足により、骨が弱かったり貧血気みの子どもみられます。このような子は、生活習慣を改めない限り、早くから生活習慣病になる可能性が高いのです。

将来の生活習慣病を予防する意味からも、乳幼児期からの食育は大切なことなのです。



### ★じゃがいもの照り焼き(人気副菜メニュー)

材料	分量	作り方(幼児1人分)
じゃがいも	65g	① じゃが芋洗って皮をむいては一口サイズの食べやすい大きさに切る。 ② ①のじゃがいもの片栗粉をまぶし、170℃の油できつね色になるように揚げる。(小さく角切りなどにして、片栗粉をまぶしフライパンで揚げ焼きにしてもよい。) ③ 砂糖としょうゆを火にかけたれをつくり、②で揚げたじゃがいもに絡める。 ④ マヨネーズをかけて完成。
片栗粉	3g	
揚げ油	適量	
しょうゆ	3g	
砂糖	1.5g	
マヨネーズ	4g	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
2	月	ごはん 松風焼き かぼちゃの甘煮 ツナと水菜の塩昆布マヨ和え オレンジ	クッキー 牛乳	乾パン 牛乳	魚類
3	火	牛肉と法蓮草のバター醤油丼 和風サラダ わかめスープ パナナ	飲むヨーグルト	パウムクーヘン ★牛乳	豆・豆製品
4	水	ごはん 豆腐のかば焼き風 スpageteeーサラダ 法蓮草とえのきのひたし オレンジ	コーンフレーク 牛乳	水ようかん 牛乳	肉類
5	木	ごはん 魚のパン粉焼き ツナサラダ チーズのふわふわスープ グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	フルーツセット 牛乳	緑黄色野菜
6	金	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め ブロッコリーのおかか和え レバーのレモン醤油炒め オレンジ	ミロトースト 牛乳	雪の宿 牛乳	海藻類
7	土	麻婆豆腐丼 オレンジ	マリービスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
9	月	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーのチーズ焼き ミルクーサラダ グレープフルーツ	リッツ 牛乳	くろ棒 牛乳	豆・豆製品
10	火	ごはん 魚の照り焼き 豆苗炒め かきたま汁 パナナ	フルーチェ お茶	人参ケーキ 牛乳	肉類
11	水	パン マカロニグラタン 枝豆サラダ いんげんのおかか和え ぶどう	バナナカステラ 牛乳	プリン 牛乳	海藻類
12	木	きのこカレー カニ風味サラダ グレープフルーツ	きな粉豆 牛乳	フレンチトースト 牛乳	緑黄色野菜
13	金	麦ごはん ポテトオムレツ ネパネバ和え 切り干し大根と小松菜の洋風炒め オレンジ	ジャムサンド 牛乳	たご焼き ★牛乳	魚類
14	土	〈環境美化活動〉 パン 牛乳	シガーフライ 牛乳	チヨイス 牛乳	野菜類
17	火	お月見ランチ(ごはん スコッチエッグ リヨネーズポテト サラダ お月見ゼリー)	たまごせんべい 牛乳	ケーキ 牛乳	きのこ類
18	水	ごはん ツナ入り厚焼き玉子 ナムル風浸し 相性汁 オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	どら焼き 牛乳	魚類
19	木	麦ごはん 魚のカレー揚げ 彩野菜の和え物 高野豆腐の玉子とじ パナナ	チーズトースト 牛乳	レーズンとコーンフレーククッキー ★牛乳	肉類
20	金	ごはん 豚肉の照り焼き 法蓮草の白和え きゅうりの酢の物 グレープフルーツ	ビスコ 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	海藻類
21	土	タンメン 梨	動物ビスケット 牛乳	スナックパン 牛乳	豆・豆製品
24	火	かき玉うどん ちくわの磯部揚げ 法蓮草のおかか和え オレンジ	ハーベスト 牛乳	ゼリー 牛乳	肉類
25	水	ごはん ポークチャップ 小松菜のツナ和え マカロニサラダ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	クッキー 牛乳	きのこ類
26	木	麦ごはん 魚のホイル焼き 干草煮 みそ汁 パナナ	白い風船 牛乳	手作りレモンケーキ 牛乳	いも類
27	金	ごはん 巣ごもり玉子 じゃが芋の照り焼き トマトとブロッコリーのサラダ オレンジ	トースト 牛乳	ドーナツ ★牛乳	魚類
28	土	なすのミートソース 梨	きなこもちせんべい 牛乳	原宿ドック 牛乳	緑黄色野菜
30	月	ごはん いかのみりん揚げ かぼちゃのチーズ焼き 法蓮草の中華和え オレンジ	チヨイス 牛乳	ヨーグルト 牛乳	肉類

★鉄分強化牛乳