

9月給食だより

平成30年9月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1 煮干し					
広東めん					
小松菜えのき和え ミニトマト					
ラスク					
8 酢昆布					
3 カリフラワー	4 煮ごぼう	5 人参	6 するめ	7 大根	8 酢昆布
ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・チンゲン菜＞ ポークビーンズ 白菜ソナ和え ピーマンとちくわのあんぴら	ごはん 味噌汁 ＜長ねぎ・豆腐＞ 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 切干大根炒め煮	ごはん 豆乳味噌汁 ＜大根・しめじ＞ 炒め納豆 ほうれん草しらす和え コーンソテー	フランスパン クリームシチュー 豚肉カレー焼き さつま芋グラッセ キャベツとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 ＜小松菜・蕪＞ かれい香味焼き 春雨サラダ 南瓜含め煮	ちゃんこ風うどん じゃが芋含め煮 枝豆
野菜たっぷり鶏雑炊	お好み焼き	ヨーグルト・せんべい	五平もち	りんごケーキ	マフィン
10 スナッペンどう	11 セロリ	12 きゅうり	13 ブロッコリー	14 酢大根	15
ごはん 味噌汁 ＜キャベツ・舞茸＞ 豚肉生姜焼き ひじき五目煮 胡瓜わかめ和え	ごはん 味噌汁 ＜白菜・心のり＞ 生揚げ卵とじ 大根ナムル ブロッコリーお浸し	ごはん 味噌汁 ＜南瓜・玉葱＞ 豆腐ナゲット ほうれん草ごま和え もやしとピーマンのソテー	ジャムサンド スープ ＜レタス・コーン＞ 鮭ソース焼き さつまいもバター煮 キャベツと人参のサラダ	ごはん 味噌汁 ＜なす・油揚げ＞ 鶏肉から揚げ 小松菜ソナ和え 五目うの花	運動会
ごまクッキー	さつまいもドーナツ	ホットケーキ	焼きうどん	きな粉マカロニ	
17	18 煮ごぼう	19 人参	20 するめ	21 大根	22 酢昆布
敬老の日	ごはん 味噌汁 ＜長ねぎ・豆腐＞ 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 切干大根炒め煮 お好み焼き	ごはん 豆乳味噌汁 ＜大根・しめじ＞ 炒め納豆 ほうれん草しらす和え コーンソテー	フランスパン クリームシチュー 豚肉カレー焼き さつま芋グラッセ キャベツとピーマンのソテー	ごはん 味噌汁 ＜小松菜・蕪＞ かれい香味焼き 春雨サラダ 南瓜含め煮	ちゃんこ風うどん じゃが芋含め煮 枝豆 マフィン
	25 セロリ	26 きゅうり	27 ブロッコリー	28 酢大根	29 煮干し
秋分の日	ごはん 味噌汁 ＜白菜・心のり＞ 生揚げ卵とじ 大根ナムル ブロッコリーお浸し さつまいもドーナツ	ごはん 味噌汁 ＜南瓜・玉葱＞ 豆腐ナゲット ほうれん草ごま和え もやしとピーマンのソテー ホットケーキ	ジャムサンド スープ ＜レタス・コーン＞ 鮭ソース焼き さつまいもバター煮 キャベツと人参のサラダ 焼きうどん	わかめごはん すまし汁 ＜そらめん・長ねぎ＞ 豚肉竜田揚げ ポテトサラダ スパゲッティとえびの煮込み デコレーションケーキ	広東めん 小松菜えのき和え ミニトマト ラスク

消化器の働き

消化器の働きについて、月1回行っている食育活動の中で、子どもたちにもわかりやすく伝えていきたいと思っています。ぜひご家庭でも一緒に話してみてくださいね！

肝臓

糖や脂質の代謝や、体に有害なものを解毒、薬やアルコールの代謝など、たくさんの働きをします。

小腸

子どもで5~6m、大人で6~7mもある細長い器官です。消化された栄養素の大半は小腸で吸収されます。

大腸

小腸で栄養素が吸収された残り物が送られます。ヒトの腸には腸内細菌が生息していて、ビフィズス菌や乳酸菌のような有用な菌(善玉菌)や大腸菌など有害な菌(悪玉菌)も存在します。腸内細菌の集まりのことを「腸内フローラ」といいます。

食べ物が口に入ると舌が働き味を感じます。それを行うことにより唾液が出ます。

食道

食べものを胃へ送ります。長さは約25cmです。

胃

食べたものを胃液の強い酸で消化し、どろどろ状にして腸へ送ります。

膵臓

食べることで血糖値が上がります。血糖値を下げる唯一のホルモン「インスリン」を分泌します。このインスリンが出ないまたは働き目が弱くなり高血糖の状態になるのが「糖尿病」です。

