

# 9月給食だより

2019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

2	3	4	5	6	7
セロリ ごはん 味噌汁 <油揚げ・なす> ほっけカレー焼き さつま芋グラッセ チンゲン菜ツナ和え 野菜たっぷり焼きそば	酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 <芋・人参> 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 切干大根炒め煮 南瓜ジャムサンド	人参 ごはん 味噌汁 <水菜・しめじ> 炒め納豆 きゅうり醤油和え もやしと小えびのナムル ヨーグルト・せんべい	大根 フランスパン スープ <キャベツ・たまねぎ> 豚肉電田揚げ ブロッコリーおかか和え マカロニサラダ ごはん落とし焼き	煮ごぼう ごはん 味噌汁 <豆腐・小松菜> たら香味焼き 春雨サラダ 大根人参味噌マヨネーズ 揚げ芋	運動会
9 人参 ごはん 味噌汁 <舞茸・白菜> 肉じゃが ピーマンお浸し 大根わかめ和え オレンジケーキ	10 きゅうり ごはん 味噌汁 <もやし・小松菜> ウインナー入りオムレツ ブロッコリー中華和え セロリきんぴら コーンフレーククッキー	11 酢大根 麦ごはん 味噌汁 <ほうれん草・鮭> 鮭ソース焼き キャベツと人参のサラダ ごぼう含め煮 ナポリタン	12 セロリ ジャムサンド スープ <チンゲン菜・えび> 豆腐ナゲット 白菜ごま和え 人参甘煮 梅じゃこおにぎり 大根	13 ブロッコリー ごはん 味噌汁 <大根・なめこ> チキンカツ 小松菜コーン和え ひじき炒め煮 スイートポテト 煮ごぼう	14 するめ きつねうどん 白菜のり和え 枝豆 マヨネーズラスク 煮干し
16 敬老の日 ごはん 味噌汁 <芋・人参> 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 切干大根炒め煮 南瓜ジャムサンド	17 酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 <芋・人参> 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 切干大根炒め煮 南瓜ジャムサンド	18 人参 ごはん 味噌汁 <水菜・しめじ> 炒め納豆 きゅうり醤油和え もやしと小えびのナムル ヨーグルト・ホットケーキ	19 大根 フランスパン スープ <キャベツ・たまねぎ> 豚肉電田揚げ ブロッコリーおかか和え マカロニサラダ ごはん落とし焼き	20 煮ごぼう ごはん 味噌汁 <豆腐・小松菜> たら香味焼き 春雨サラダ 大根人参味噌マヨネーズ 揚げ芋	21 広東めん ほうれん草えのき和え コーンソテー スコーン
23 秋分の日 ごはん 味噌汁 <もやし・小松菜> ウインナー入りオムレツ ブロッコリー中華和え セロリきんぴら コーンフレーククッキー	24 きゅうり ごはん 味噌汁 <もやし・小松菜> ウインナー入りオムレツ ブロッコリー中華和え セロリきんぴら コーンフレーククッキー	25 酢大根 麦ごはん 味噌汁 <ほうれん草・鮭> 鮭ソース焼き キャベツと人参のサラダ ごぼう含め煮 ナポリタン	26 セロリ ジャムサンド スープ <チンゲン菜・えび> 豆腐ナゲット 白菜ごま和え 人参甘煮 梅じゃこおにぎり	27 ブロッコリー ゆかりごはん すまし汁 <もろめん・長ねぎ> かれい磯田揚げ 南瓜グラッセ あさりサラダ デコレーションケーキ	28 するめ きつねうどん 白菜のり和え 枝豆 マヨネーズラスク
30 セロリ ごはん 味噌汁 <油揚げ・なす> ほっけカレー焼き さつま芋グラッセ チンゲン菜ツナ和え 焼きそば					

# よく噛んで食べよう

当園では、毎日の給食に咀嚼メニューを取り入れ、よく噛んで食べることを大切にしています。



よく噛んで食べると、  
どんな効果があるの？

- ・胃腸の働きをよくする… 噛むことで消化酵素の分泌が促され、胃腸の消化を助けます。
- ・歯の病気を防ぐ… 噛むことで、抗菌作用のある唾液が分泌され、虫歯や歯周病を防ぎます。
- ・肥満予防… 脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。
- ・脳の活性化… 噛むことで、脳細胞の働きを活性化させます。
- ・味覚の発達… よく噛んで味わうことで、食べ物本来の味がよくわかります。



どうしたら、たくさん噛むようになるの？



食材の切り方や硬さを工夫してみよう

- ◎ 食材を切る時は、普段よりも厚めに切ったり、舌に切りにするなど、大きめに切るようにしましょう。切り方を変えるだけで、噛む回数を増やすことができます。
- ◎ 野菜をゆでる際には、歯ごたえを残すようにしましょう。
- ◎ 噛みごたえのある食材をプラスしましょう。繊維質の多いごぼうや弾力のあるこんにやくなどがおすすめです。