

9月給食だより

2021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。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	煮ごぼう	2	酢昆布	3	大根	4	
	ごはん 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) 鶏肉ホイル焼き トマトとわかめのサラダ 茄子とピーマンの味噌炒め 野菜たっぷりお好み焼き		フランスパン 南瓜ポタージュ 鮭ソース焼き キャベツと人参のサラダ スティック野菜		ごはん 味噌汁 (卵・わかめ) ポークビーンズ 生揚げの甘酢炒め スパゲティサラダ		運動会
6	人参	7	胡瓜	8	酢大根	9	ブロッコリー
	ごはん 味噌汁 (水菜・しめじ) 納豆かき揚げ 大根わかめ和え ほうれん草お浸し ポテトケーキ		麦ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) 豚肉香味焼き 小松菜しらす和え れんこんごま味噌マヨネーズ もちもちチーズパン		ごはん 味噌汁 (芋・舞茸) マーボー豆腐 胡瓜ツナ和え きんぴらごぼう 手作りえびせん		ジャムサンド 野菜スープ たらチーズ焼き 人参マリネ チンゲン菜とハムのソテー
10	セロリ	11	煮干し	12		13	煮ごぼう
	ごはん 豆乳味噌汁 (白菜・えのき) 鶏肉生姜焼き キャベツとコーンのサラダ 大根豚肉煮		ちゃんこうどん じゃが芋バター煮 枝豆				ごはん 味噌汁 (大根・なめこ) かれいムニエル 三色ナムル ブロッコリー生姜和え スイートポテト
15	人参	16	酢大根	17	胡瓜	18	するめ
	ごはん 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) 鶏肉ホイル焼き トマトとわかめのサラダ 茄子とピーマンの味噌炒め お好み焼き		フランスパン 南瓜ポタージュ 鮭ソース焼き キャベツと人参のサラダ スティック野菜 梅じゃこおにぎり		ごはん 味噌汁 (卵・わかめ) ポークビーンズ 生揚げの甘酢炒め スパゲティサラダ とうもろこし・ミルククッキー		広東めん 小松菜のり和え ミニトマト チーズトースト
20		21	酢大根	22	ブロッコリー	23	
	敬老の日		麦ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) 豚肉香味焼き 小松菜しらす和え れんこんごま味噌マヨネーズ もちもちチーズパン		秋分の日		きのこ炊き込みごはん すまし汁 (あさり・小ねぎ) さんまごま揚げ ひじきのサラダ さつま芋きんぴら デコレーションケーキ
27	煮ごぼう	28	胡瓜	29	人参	30	ブロッコリー
	ごはん 味噌汁 (大根・なめこ) かれいムニエル 三色ナムル ブロッコリー生姜和え スイートポテト		ごはん 味噌汁 (キャベツ・ふのり) 豆腐五目焼き いんげんごま和え たけのおおかか煮 ジャムスコーン		ごはん 味噌汁 (油揚げ・玉ねぎ) チキンカツ ブロッコリーごま和え 切干大根サラダ ピザトースト		ジャムサンド 野菜スープ たらチーズ焼き 人参マリネ チンゲン菜とハムのソテー おやつナポリタン

よく噛んで食べてますか？



食べ物をよく噛んで「かむ力」をつけることで、健康な歯になり、食べ物を消化吸収しやすくするだけでなく、様々な体への効果が期待できます。

かむ効果の標語「卑弥子(ひみこ)の歯が1-1-1」

- ① 肥満防止 満腹中枢が働き、満腹感が得られます
- ② 味覚の発達 食べ物本来の味がよくわかり、味覚が発達します
- ③ 言葉の発音はっきり 口の周りの筋肉が鍛えられ、きれいに発音できるようになります
- ④ 脳の発達 脳細胞の働きを活性化させます
- ⑤ 歯の病気予防 唾液がたくさん分泌され、むし歯や歯周病を防ぎます
- ⑥ ガン予防 唾液中の酵素に発ガン物質作用を打ち消す働きがあるそうです
- ⑦ 胃腸快調 消化酵素の分泌が促進され、消化を助けます
- ⑧ 全力投球 こぞというときに歯を食いしばって力を出すことができます

よく噛むためのポイント

- ① 噛みごたえのある食品を取り入れる (固い物・繊維質の多い物・弾力がある物)
- ② 切り方を大きめに (乱切りや角切り、ざく切り等)
- ③ 皮つきのままで調理 (タワシ等できれいに洗って下さい)

当園ではそんなメニューを取り入れ、噛むことを大切にしています。

☆ 保育園のれんこんごま味噌マヨネーズを作ってみよう！

材料(4人分)

- れんこん 100g
- 人参 40g
- マヨネーズ 大さじ1
- 味噌 小さじ1/2
- すりごま 小さじ1

作り方

- ① れんこんと人参は皮をむき、いちよう切りのスライスにする
 - ② 沸騰したお湯に①をいれ、茹でる(柔らかくしすぎないように)
 - ③ 茹でたら流水し、冷めたら水を切る
 - ④ しっかり水気を切った③に調味料を混ぜ合わせ出来上がり
- ※ れんこんを根菜類(大根やごぼうなど)に換えてもいいです