

# 9月給食だより

2022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

『三色食品群について』  
食品に含まれる栄養を三色(赤・黄・緑)に分類したものです。  
赤色(からだを作る):タンパク質・カルシウムを多く含みます。  
肉・魚類・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・卵  
黄色(エネルギーの源):炭水化物を多く含みます。  
ごはん・パン・めん類・いも類・砂糖・油脂類  
緑色(腸を整える):ビタミン・ミネラルを多く含みます。  
野菜・果物・きのこ類・海藻類

|   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 人参<br>ジャムサンド<br>スープ<br>(豆腐・長ねぎ)<br>豚肉香味焼き<br>キャベツと人参のサラダ<br>さつま芋きんぴら<br>野菜たっぷり鶏雑炊 | 2 ブロッコリー<br>ごはん<br>味噌汁<br>(白菜・えのき)<br>ほっけチーズ焼き<br>春雨サラダ<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>つぶつぶコーンパン | 3 運動会 |
|---|--|-------|

|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| 5 スナッPEndウ<br>ごはん<br>味噌汁<br>(キャベツ・ふのり)<br>大豆かき揚げ<br>ブロッコリー生煮和え<br>根菜含め煮 | 6 酢昆布<br>ごはん<br>味噌汁<br>(芋・人参)<br>豚肉ごま焼き<br>ほうれん草中華和え<br>切干大根とひじきの炒め煮 | 7 煮ごぼう<br>麦ごはん<br>味噌汁<br>(豆腐・ほうれん草)<br>さば竜田焼き<br>南瓜グラッセ<br>かぶマリネ | 8 胡瓜<br>フランスパン<br>白菜クリームスープ<br>鶏肉きのこ煮<br>大根コーンとえ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>焼きおにぎり | 9 大根<br>ごはん<br>味噌汁<br>(南瓜・長ねぎ)<br>豆腐チャンプルー<br>小松菜納豆和え<br>じゃが芋味噌煮<br>スイートポテト | 10 煮干し<br>味噌ラーメン<br>キャベツと胡瓜のツナ和え<br>さつま芋甘煮<br>スコーン |
|---|--|--|--|---|--|

|   |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
| 12 オクラ<br>ごはん<br>味噌汁<br>(水菜・玉ねぎ)<br>チキンカツ<br>大根炒め煮<br>胡瓜おかか和え<br>ポテトケーキ | 13 酢大根<br>ごはん<br>味噌汁<br>(もやし・わかめ)<br>炒め納豆<br>チンゲン菜お浸し<br>五目そぼろ煮 | 14 セロリ<br>ごはん<br>味噌汁<br>(小松菜・大根)<br>鮭ムニエル風<br>ブロッコリーごま和え<br>大豆と鶏肉の煮物<br>とうもろこし | 15 人参<br>ジャムサンド<br>スープ<br>(豆腐・長ねぎ)<br>豚肉香味焼き<br>キャベツと人参のサラダ<br>さつま芋きんぴら<br>鶏雑炊 | 16 ブロッコリー<br>ごはん<br>味噌汁<br>(白菜・えのき)<br>ほっけチーズ焼き<br>春雨サラダ<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>つぶつぶコーンパン | 17 するめ<br>わかめうどん<br>青のりポテト<br>三色ソテー<br>きな粉トースト |
|---|---|--|--|---|--|

|  |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|--|
| 19 敬老の日<br>ごはん<br>味噌汁<br>(芋・人参)<br>豚肉ごま焼き<br>ほうれん草中華和え<br>切干大根とひじきの炒め煮<br>ヨーグルト・せんべい | 20 酢大根<br>ごはん<br>味噌汁<br>(芋・人参)<br>豚肉ごま焼き<br>ほうれん草中華和え<br>切干大根とひじきの炒め煮<br>ヨーグルト・せんべい | 21 煮ごぼう<br>麦ごはん<br>味噌汁<br>(豆腐・ほうれん草)<br>さば竜田焼き<br>南瓜グラッセ<br>かぶマリネ<br>人参ホットケーキ | 22 胡瓜<br>フランスパン<br>白菜クリームスープ<br>鶏肉きのこ煮<br>大根コーンとえ<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>焼きおにぎり | 23 秋分の日<br>ごはん<br>味噌汁<br>(白菜・えのき)<br>ほっけチーズ焼き<br>春雨サラダ<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>つぶつぶコーンパン | 24 煮干し<br>味噌ラーメン<br>キャベツと胡瓜のツナ和え<br>さつま芋甘煮<br>スコーン |
|--|---|---|---|---|--|

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| 26 オクラ<br>ごはん<br>味噌汁<br>(水菜・玉ねぎ)<br>チキンカツ<br>大根炒め煮<br>胡瓜おかか和え<br>ポテトケーキ | 27 酢大根<br>ごはん<br>味噌汁<br>(もやし・わかめ)<br>炒め納豆<br>チンゲン菜お浸し<br>五目そぼろ煮 | 28 セロリ<br>ごはん<br>味噌汁<br>(小松菜・大根)<br>鮭ムニエル風<br>ブロッコリーごま和え<br>大豆と鶏肉の煮物<br>とうもろこし | 29 人参<br>ジャムサンド<br>スープ<br>(えび・わかめ)<br>鶏肉松風焼き<br>小松菜しらす和え<br>マカロニサラダ<br>じゃがバター | 30 ブロッコリー<br>さつま芋ごはん<br>すまし汁<br>(あさり・小ねぎ)<br>さんま竜田揚げ<br>きのこソテー<br>三色ナムル<br>デコレーションケーキ |
|---|---|--|---|---|

## 給食だよりに関するアンケートの集計報告

お忙しい中アンケートのご協力ありがとうございました。貴重なご意見、ご感想を参考に、これからもよりよい給食だよりを作成していきたいと思います。

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ①給食だよりを見ているか?      | ②給食だよりは見やすいですか?   |
| ア毎日見ている 6人(13%)    | ア見やすい 21人(46%)    |
| イ時々見ている 15人(33%)   | イ見づらい 0人(0%)      |
| ウもった時だけ見ている 3人(7%) | ウどちらともいえない 3人(7%) |
| エ見っていない 0人(0%)     |                   |

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| ③給食だよりの右側(食育)は読んでいますか? | ④保育園の簡単レシピを活用していますか?     |
| ア読んでいる 19人(41%)        | ア活用している 1人(2%)           |
| イ読んでいない 1人(2%)         | イ活用していない 8人(17%)         |
| ウ興味のある時だけ読んでいる 4人(9%)  | ウ興味のある時だけ活用している 15人(33%) |

⑤6月から掲載している「そしゃく・食べ物のゆくへ」パート①～②」についての感想を教えてください。

・大切な内容だが、すでに知っていたり、同様の記事を見たなと思う、子どもたちも知るべき事なので、子どもが見やすくなり、興味をひく書き方をしたほうがいい。  
・普段忘れがちな事だが、読むと改めて子どもの食事について考えさせられた。  
・子どものそしゃくを意識して調理することがなかった。食べやすさを考えて、味が改めてそしゃくが体の動きに良い影響をもたらせるのか理解できた。  
・歯ごたえを残すように、野菜を茹でる際には気をつけようと思った。  
・わかりやすく、興味深い内容だった。わかっていることでも改めて読んで勉強になった。

・昨今、便秘症やアレルギーなど、食の関わりが深い。えん下で苦戦している子どもたちが増えているということもあり、今回はそしゃくについて記載させていただきました。わかっている事もありますが、何かのヒント、気づきがあればと思います。

⑥その他、給食だより右側(食育)で取り上げて欲しい事や家庭で困っている事等ありましたらご記入下さい。

・完璧・ベストを目指す情報は求めていないので、読んでくれるかなと思う、忙しい家事・仕事、育児をしているので、このポイントを知れば手抜きでも大丈夫という情報の方が実用的。  
・年齢別の特に必要な栄養や野菜とか、背が伸びるための食品を知りたい。  
・子どもたちの人気メニューをレシピ付きで、ランキングにして知りたい。  
・食わず嫌いはどうしたらいい? 苦手の食材の美味しい食べ方。  
・簡単レシピを楽しくしている。保育園メニューは参考にしたい。

・保護者のみなさんのご要望を取り入れられる様、取り組んでいきたいと思っております。保育園の人気メニューを知りたいというご要望が多かったので、今後も掲載し、もっと皆さんのレシピを発信していきたいと思っております。何かあれば気軽に声をかけて下さい。

### ☆ 保育園のかんたんレシピ ～大豆と鶏肉の煮物～ ☆

材料(4人分) 作り方

大豆水煮 80g 油 小さじ1/4  
鶏もも肉 80g 醤油 大さじ1/2  
じゃが芋 60g(約1/2個) 酒 小さじ1/4  
人参 30g(約1/5本) 砂糖 小さじ1/4  
干椎茸 1.2g(約1枚)

①鶏肉は一口大、じゃが芋・人参・干椎茸は角切りにする。  
②鍋に油をひき、鶏肉を炒め白っぽくなってきたら大豆・野菜を加えて炒め、水を加えて煮る。  
③具材が煮えてきたら調味料を加え煮込み、具材が柔らかくなったら火を止めしばらく放置し、出来上がり