

# 9月給食だより

2023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～

- ※ < >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

- 赤色群・・・主に主菜(たんぱく質:筋肉や皮膚を作る)  
⇒肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・卵
- 黄色群・・・主に主食(糖質・脂質:エネルギー源)  
⇒米・パン・麺・いも類・油・バター
- 緑色群・・・主に副菜(ビタミン・ミネラル:体の調子を整える)  
⇒野菜・海藻・きのこ・果物

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
人参 ごはん 豆乳味噌汁 (芋・コーン) ほっけチーズ焼き 小松菜しらす和え トマトとわかめの和え物 野菜たっぷり焼きそば												
4 胡瓜 ごはん 味噌汁 (小松菜・人参) 豚肉味噌焼き ブロッコリーごま和え 大根コーンソテー 人参クッキー	5 セロリ ごはん 味噌汁 (生揚げ・キャベツ) 鶏肉から揚げ 白菜のり和え ピーマンとちくわ炒め	6 赤ピーマン ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) 豆腐ツナ焼き チンゲン菜お浸し ごぼうカレー炒め	7 ブロッコリー フランスパン クリームシチュー かわいい味噌マヨネーズ焼き 南瓜グラッセ風 胡瓜とキャベツの甘酢和え	8 ごぼう ごはん 味噌汁 (油揚げ・小松菜) 豚肉香味焼き 春雨サラダ れんこんきんぴら	9 するめ 味噌ラーメン ほうれん草ツナ和え ミニトマト	10	11 大根 ごはん 味噌汁 (さつまいも・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 小松菜納豆和え もやし炒め とうきび・手作りビスケット	12 黄ピーマン 麦ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 鮭ニエール風 キャベツと人参のサラダ ジャーマンポテト 南瓜ジャムサンド	13 許昆布 ごはん 味噌汁 (キャベツ・ふのり) 鶏肉照り焼き 大根ツナ煮 ブロッコリーマヨネーズ和え	14 胡瓜 ジャムサンド 南瓜ポタージュ 豆腐ナゲット ポテトのミルク煮 セロリとさきみの中華和え	15 人参 ごはん 豆乳味噌汁 (芋・コーン) ほっけチーズ焼き 小松菜しらす和え トマトとわかめの和え物 焼きそば	16 煮干し わかめうどん 青のりポテト コーンソテー 手作りパン
18 敬老の日 ごはん 味噌汁 (生揚げ・キャベツ) 鶏肉から揚げ 白菜のり和え ピーマンとちくわ炒め 南瓜ジャムサンド	19 セロリ ごはん 味噌汁 (生揚げ・キャベツ) 鶏肉から揚げ 白菜のり和え ピーマンとちくわ炒め 南瓜ジャムサンド	20 赤ピーマン ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) 豆腐ツナ焼き チンゲン菜お浸し ごぼうカレー炒め ミルクパン	21 ブロッコリー フランスパン クリームシチュー かわいい味噌マヨネーズ焼き 南瓜グラッセ風 胡瓜とキャベツの甘酢和え	22 ごぼう ごはん 味噌汁 (油揚げ・小松菜) 豚肉香味焼き 春雨サラダ れんこんきんぴら おはぎ	23 秋分の日 味噌ラーメン	24	25 大根 ごはん 味噌汁 (さつまいも・長ねぎ) 豚肉ごま焼き 小松菜納豆和え もやし炒め とうきび・手作りビスケット	26 黄ピーマン 麦ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 鮭ニエール風 キャベツと人参のサラダ ジャーマンポテト ヨーグルト・せんべい	27 許昆布 ごはん 味噌汁 (キャベツ・ふのり) 鶏肉照り焼き 大根ツナ煮 ブロッコリーマヨネーズ和え	28 胡瓜 ジャムサンド 南瓜ポタージュ 豆腐ナゲット ポテトのミルク煮 セロリとさきみの中華和え	29 人参 きのこの炊き込みごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) 変わりチキンカツ もやしごまサラダ チンゲン菜とコーンのソテー デコレーションケーキ	30 するめ 味噌ラーメン ほうれん草ツナ和え ミニトマト チーズトースト

# 行事にまつわる食と由来

パート6

今回は「十五夜」について紹介します  
 <9月中旬～10月中旬ごろの満月の日:十五夜(今年は9月29日)>  
 月見団子...十五夜は中秋の名月といい、月が最も美しく見える日です。  
 月の満ち欠けなどを見て農耕を行っていた農民たちによって  
 収穫への感謝と豊作を祈るお祭りとして広まり、今のお月見  
 の形が作られたといわれています。

## 「きちんと朝・夕食べていますか」

まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごすためにはまず朝食から。  
 朝食をしっかり食べるためにも夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休めま  
 しょう。毎日忙しく大変かもしれませんが、1つでもできることから始めてみませんか？

- ・早寝(できるだけ早く寝ましょう)
- ・早起き(遅くても朝食を食べる時間前には)
- ・主食はパンではなく米に...(特に平日)
- ・汁三菜を基本にバランス良く
- ・野菜を必ずとり入れる
- ・色とりを気にかけて見た目から食欲UP
- ・できるだけ決まった時間に食事をする
- ・個食(ばすずとだけ)ではなく家族団欒で食事をする

バランスの良い食事をするために  
 三色食品群を活用してみて下さい。  
 9月献立表左上を参考に、食につき  
 各食品群から2種類以上選ぶように  
 して、1日30品目を食べるよう心がけて  
 みましょう。  
 また「実りの秋」と言われるように、お  
 からたくさんのおいしい食べ物があふります。旬の  
 食材も取り入れていきましょう。

### ☆ 保育園のかんたんレシピ ～ごぼうカレー炒め～ ☆

- 〈材料 子ども4人分〉  
 ごぼう 100g  
 豚ひき肉 30g  
 サラダ油 小さじ1/2  
 塩 小さじ1/5  
 カレー粉 小さじ1/4
- 〈作り方〉  
 ①ごぼうは皮を剥き、斜めスライスにして水にさらす。  
 ②フライパンに油を入れ、水切りしたごぼうを加えて炒める。  
 ③②に火が通ってきたら豚ひき肉を加えて炒める。  
 ④最後に塩・カレー粉を加え混ぜ合わせたら出来上がり。  
 ※サラダ油の代わりにマヨネーズを使うとコクが出ます。