



9月 給食だより 献立表



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
15	金	牛乳子 菓	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ トマト	梅の香ごはん	牛乳子 小魚の甘辛 菓子	593.6 (502.9)
16	土	牛乳子 菓	焼きそば きゅうりの磯あえ 果物		牛乳子 菓	504.8 (478.8)
4	月	牛乳子 菓	豚肉となすの味噌炒め 焼きかぼちゃ 手作りふりかけ	麩のすまし汁	牛乳子 りんごケーキ	577.8 (493.0)
19	火	牛乳子 菓	ビビンバ わかめスープ 果物		牛乳子 菓子 チーズ	612.2 (524.9)
20	水	牛乳子 菓	肉じゃが もずくの酢の物 果物		牛乳子 きのこのピザトースト	612.5 (513.8)
21	木	牛乳子 菓	ささみの天ぷら 和風サラダ おくら納豆		牛乳子 豆乳ココアゼリー	581.7 (486.8)
22	金	牛乳物 果	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁		牛乳子 焼きビーフン	591.4 (469.4)
30	土	牛乳子 菓	きつねうどん もやしのごま酢あえ 果物		牛乳子 菓	534.7 (505.9)
11	月	牛乳子 菓	チンジャオロースー とうがんスープ グリーンポテト		牛乳子 アイスクリーム	611.8 (510.8)
12	火	牛乳物 果	鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ		牛乳子 豆乳もち	595.6 (470.3)
13	水	牛乳子 菓	マーボー豆腐 ばんさんすう 果物		牛乳子 小倉サンド	645.9 (480.5)
14	木	牛乳子 菓	鶏肉のマリネ スパゲティソテー トマト		牛乳子 ミックスフルーツ	573.9 (480.5)
29	金	牛乳子 菓	★お楽しみ会献立☆ ツナごはん 鶏肉の磯辺揚げ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 トマト		牛乳子 菓	639.1 (535.1)

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。



おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあったり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

●食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。



●食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を 多く含む食品	水溶性食物繊維を 多く含む食品	水溶性・不溶性食物繊維を 多く含む食品
<p>キャベツ レタス ほうれん草</p>	<p>わかめ ひじき</p>	<p>ごぼう れんこん じゃがいも</p>
<p>タケノコ エリンギ 大豆</p>	<p>里芋 オクラ</p>	<p>アボカド 納豆 プルーン</p>

9月29日は中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉でお団子を作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

