

9月 給食だより 献立表

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。
 夏の疲れが出やすい時期でもあるため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。

【免疫力を高める食事】

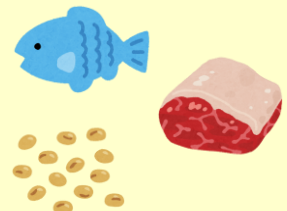
免疫力とは細菌やウイルスから身体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症や風邪などの病気にかかりにくくなります。限定した食品で免疫力を高めるのではなく、バランスよく様々な食材を摂ることが大切です。

【ビタミン類】 野菜、果物、ナッツなど



ビタミンA・C・Eは、
 抗酸化作用という免疫
 の低下を予防する役割
 があります。

【たんぱく質】 肉・魚・大豆・卵など



ウイルスや細菌から
 身体を守り、免疫力を
 活性化させる働きがあ
 ります。

【発酵食品】

味噌・納豆・チーズ・ヨー
 グルトなど



免疫力の 70 %は腸にある
 と言われています。また、
 腸内環境を整えてくれる
 作用もあります。

【ビタミンクイズ】

ビタミンCが一番多い果物は
 次のうちどれでしょう？

① 梨 ②みかん ③柿



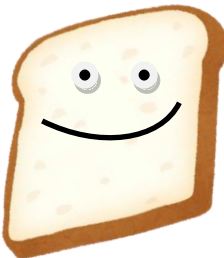
正解は ③柿です！

ビタミンCは「免疫機能を正常
 に保つ」「コラーゲンの生成」に
 関わります。健康な身体づくり
 には欠かせない栄養素となっ
 ています。

9月献立ツナコーントーストレシピ

【材料子ども1人分】

- ・食パン 1/2枚
- ・ツナ缶 8g
- ・コーン 7g
- ・マヨネーズ 小2



【作り方】

- ① ツナ缶、コーン、マヨネーズをボールに混ぜ合わせておく。
- ② 食パンに①をまんべんなく塗ってトースターまたは、オーブンで焦げ目が付くまで焼く。食べやすい大きさに切って完成。

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
1 15	火	牛乳 菓	子	豚肉となすのみそ炒め 焼きかぼちゃ ひじきのじゃこ煮		牛乳 菓	子 593.6 (478.5)
2 16	水	牛乳 果	物	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ トマト		牛乳 かぼちゃのキッシュ風	子 608.7 (481.1)
3 17	木	牛乳 菓	子	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物		牛乳 ツナコーントースト	子 619.6 (501.7)
4 18	金	牛乳 菓	子	魚の甘酢だれ 野菜のごまあえ なすのみそ汁		牛乳 ミックスフルーツ	子 566.5 (456.8)
5 19	土	牛乳 菓	子	ぶっかけうどん もやしの磯あえ 果物		牛乳 菓	子 508.7 (465.9)
7	月	牛乳 菓	子	チンジャオロースー 粉ふきいも 中華コーンスープ		牛乳 青のりクッキー	子 584.7 (471.3)
8	火	牛乳 菓	子	ポークビーンズ フレンチサラダ 果物		牛乳 豆乳もち	子 614.3 (497.4)
9	水	牛乳 果	物	ささみの天ぷら 和風サラダ おくら納豆		牛乳 焼きそば	子 601.7 (475.4)
10	木	牛乳 菓	子	魚のカレームニエル ごま塩サラダ ミネストローネ		牛乳 みたらしじゃが団子	子 629.7 (517.0)
24	木	牛乳 菓	子	☆お楽しみ会献立☆ ツナごはん 鶏肉の竜田揚げ 果物 かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁		牛乳 菓	子 651.5 (529.4)
11 25	金	牛乳 菓	子	マーボー丼 ナムル 果物		牛乳 菓子 チーズ	子 629.7 (517.0)
12 26	土	牛乳 菓	子	五目ラーメン 焼きポテト 果物		牛乳 菓	子 478.2 (445.1)
14 28	月	牛乳 菓	子	香味煮 ピーマンの塩昆布あえ 果物		牛乳 りんごケーキ	子 575.5 (466.0)
29	火	牛乳 菓	子	テンペ入りかき揚げ 土佐酢あえ トマト		牛乳 きなこクリームサンド	子 611.9 (493.1)
30	水	牛乳 菓	子	八宝菜 手作りふりかけ おじゃごとじゃこのごまあえ		牛乳 小魚の甘辛子 菓	子 597.9 (481.9)