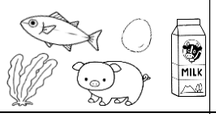
9がつ こんだて

			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ
			みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる	
						
1	火	ちくわのカレー揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・焼きのり	ちくわ・かつお節・豚肉・焼きのり	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	牛乳 米粉のメープルマフィン
2	水	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・もやし・長ねぎ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子
3	木	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・和風サラダ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・かつお節	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干ししいたけ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	ジョア お菓子
4	金	中華風ローストチキン・粉ふきいも・かき卵コーンスープ	鶏肉・青のり・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・クリームコーン缶・ホールコーン缶・人参・チンゲン菜	ごま・ごま油・じゃがいも・片栗粉	スキムミルク パン
5	土	・・・ここに入力してください・・・				
7	月	麻婆豆腐・コーン入りおひたし・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 おかかおにぎり
8	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ごぼう・人参・干ししいたけ・こんにゃく・さやいんげん・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	牛乳 お菓子
9	水	拌三絲（バンサンスー）・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物	そうめん・油・砂糖・ごま油・ごま	シャーベット （アイスクリーム）
10	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・野菜スープ	鶏肉・わかめ	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ	油・じゃがいも	スキムミルク パン
11	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ	しぼり豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・えのきたけ	片栗粉・油・じゃがいも・ごま	牛乳 お菓子
12	土	・・・ここに入力してください・・・				
14	月	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	スキムミルク パン
15	火	魚のみそマヨ焼き・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・こんにゃく・小ねぎ	マヨネーズ・砂糖・ごま・じゃがいも	牛乳 お菓子
16	水	**★誕生会献立★** ・・・ここに入力してください・・・				
17	木	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・焼きのり	鶏卵・ベーコン・青のり・豆腐・みそ・焼きのり	人参・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・小松菜	砂糖・パン粉・油・じゃがいも	牛乳 ゆかりおにぎり
18	金	**★食育の日★** 魚のかば焼き・菊とひじきのあえもの・秋なすのみそ汁・旬の果物	魚・ひじき・みそ	しょうが・ほうれん草・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	ヨーグルト
19	土	・・・ここに入力してください・・・				
23	水	カレー・フレンチサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	スキムミルク パン
24	木	高野豆腐の卵とじ・切干大根とツナのあえもの・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ごぼう・干ししいたけ・しらたき・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 塩昆布おにぎり
25	金	ウインナーとさつまいものフリッター・三色ひたし・みそ汁・焼きのり	ウインナー・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	スキムミルク お菓子
26	土	・・・ここに入力してください・・・				
28	月	肉じゃが・れんこんとブロッコリーのシャキシャキサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・れんこん・ブロッコリー・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	お茶 ごま塩おにぎり
29	火	魚のみそ煮・小松菜の磯香あえ・けんちん汁	魚・みそ・のり・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・つきこんにゃく	砂糖・じゃがいも	牛乳 お菓子
30	水	鍋爆肉（グウパオロー）（豚肉のケチャップ炒め）・ボイル野菜・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま油・春雨	ジュース お菓子

＊土曜日は完全給食です。　＊3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳またはヨーグルトなど ＋ 果物またはお菓子など」を提供しています。

＊ マークの日は完全給食です。　＊園の都合により献立内容を多少変更することがあります。

給食だより

令和2年8月発行

今からスタート！
子どもの頃からの生活習慣病予防

食習慣、運動習慣、休養の取り方などのライフスタイルの変化により、高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などの「生活習慣病」が、大人だけでなく子どもにも増加しています。

子どもに広まる生活習慣病を「小児生活習慣病」といいます。厚生労働省は、小児生活習慣病を「小児期のライフスタイルの改善などにより予防し得る」としています。

「肥満」は、小児生活習慣病の危険因子の一つです。食事やおやつの食べすぎ、運動不足などにより、消費しきれなかった余分なエネルギーが身体に蓄積され、肥満につながります。

小児生活習慣病を予防するためには、適正体重に近づけることが大切です。バランスのよい食事を適量食べさせましょう。おやつやジュースは量を決めて与え、油を多く使う洋食は控えめにしましょう。

また、身体をたくさん動かす外遊びの機会を増やすといいですね。９月もまだ暑い日が続きますので、熱中症にも十分注意する必要があります。こまめな水分補給を心がけてください。

お子さんの肥満が心配な場合は、まず日々の食生活、食習慣、運動習慣を見直してみましょう。

子どもの頃に身に付いた生活習慣は、大人になってから変えようとしても、なかなか変えられるものではありません。子どもの食生活を決めるのは、周りの大人です。私たち大人も自らの食生活を見直し、子どものお手本になりましょう。

食べられるお花！？「かきのもと」

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもとの「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で『菊もぎ』といいます。菊もぎは子どもが得意な作業です。ご家庭でお子さんに、菊もぎのお手伝いを頼んでみてはいかがでしょうか。

今月の「食育の日」の献立では、かきのもとをあえものに入れました。かきのもとの紫色を鮮やかに出すには、ゆでるときのお湯に少量の酢を入れます。ゆであがったら、できるだけ短時間で冷ましましょう。

新潟の秋の味覚をお楽しみください♪