

9月給食予定献立表

米崎保育園

以上児	🌸🐟🌸🐟🌸🐟🌸🐟🌸 【今月の予定平均給与栄養量】 ○ エネルギー 378kcal ○ たんぱく質 18.0g ○ 脂質 17.0g 🌸🐟🌸🐟🌸🐟🌸🐟🌸					🌾🍛🌾🍛🌾🍛🌾🍛🌾 お米は栄養たっぷり ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。 🌾🍛🌾🍛🌾🍛🌾🍛🌾					1		2	
副食						・生姜焼 ・シーザーサラダ ・にら玉汁 ・オレンジ		・鶏味噌焼き ・ごまドレッシングサラダ ・牛乳 ・バナナ						
おやつ						・なべ焼き ・牛乳								
	4	5	6 ほかほかごはんの日	7	8	9								
副食	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・いが蒸し ・若布の煮物 ・白菜の味噌汁 ・グレープフルーツ	・マーボー茄子 ・もやしのナムル ・きのこスープ ・ぶどう	・タラフライタルタルかけ ・大豆サラダ ・大根汁 ・ミニトマト	・さつま芋の玉子焼き ・ほうれん草のソテー ・若布の味噌汁 ・オレンジ	手作り弁当の日 ・牛乳								
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・ごまだれ団子 ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ツナサンド ・牛乳									
	11	12	13 ほかほかごはんの日	14 お誕生会	15	16								
副食	・ポテトの肉巻き ・ツナサラダ ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	・玉子のミートソースかけ ・もやしの炒め物 ・さつま汁 ・バナナ	・鮭のグラタン ・若布サラダ ・コンソメスープ ・グレープフルーツ	・おはぎ ・鶏ごま煮・利久和え ・しめ玉汁・ぶどう ・お月見ゼリー	・ぶりの照り焼き ・味噌ドレッシングサラダ ・五目ラーメン ・ミニトマト	・厚揚げの甘から煮 ・野菜炒め ・牛乳 ・オレンジ								
おやつ	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・シュークリーム ・牛乳	・玉子サンド ・牛乳									
	18 敬老の日	19	20 ほかほかごはんの日	21	22	23 秋分の日								
副食		・鶏肉のトマト煮 ・白菜とベーコンのサラダ ・若布スープ ・ミニトマト	・凍豆腐の玉子とじ ・じゃが芋のきんぴら ・はんぺんのすまし汁 ・オレンジ	・つくね焼き ・ひじきの炒り煮 ・玉葱と若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	・さばのホイル焼き ・ほうれん草の煮浸し ・春雨スープ ・バナナ									
おやつ		・南瓜のスコーン ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・がんづき ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳									
	25	26	27 運動会総練習	28	29 明日は運動会！	30 運動会								
副食	・カレー肉じゃが ・スパゲティサラダ ・かぶの味噌汁 ・キウイフルーツ	・松風焼き ・白和え ・すいとん汁 ・ミニトマト	・仕出し弁当 ・野菜ジュース	・エビと豆腐の炒め物 ・キャベツの信田煮 ・吉野汁 ・グレープフルーツ	・ヒレ勝ツ ・三色サラダ ・キャベツのスープ ・ぶどう	・パン ・りんごジュース								
おやつ	・ヨーグルトパン ・牛乳	・杏仁豆腐 ・クラッカー	・ヨーグルト ・ビスケット	・しょうゆ団子 ・牛乳	・ジョア ・ビスケット									



敬老の日

9月の第3月曜日は、お年寄りを労い、敬愛し、長寿をお祝いする日です。感謝の気持ちを伝えるだけでなく、年長者から食文化についての教えを受けるなどの機会を設けて、世代間の交流を図りましょう。

★1950年頃の食生活...

現代の多くの高齢者がスーパーやコンビニなどがない時代に幼少期を過ごしています。商店で個別に食材を購入するほか、野菜などを自給自足する家庭もありました。戦後1950年頃は、たんぱく質は魚類や大豆製品などの植物性食品から主に摂取しており、肉類などの動物性たんぱく質の摂取は少量でした。戦争による食料配給制で貴重だった砂糖も普及しつつあり、子どものおやつには、果物やいもなどのほかに、水飴、キャラメル、せんべいなどのお菓子が食べられていました。

「飽食」といわれる今の時代、好きなものやおいしいものを自由に食べられることに改めて感謝したいですね。



和食(日本食)は「理想的な健康長寿食」

健康で長生きするためには、日本型の食生活が最も効果的です。受け継がれてきた日本人の食事は、米を中心に野菜、大豆、魚の組み合わせが基本です。伝統的な和食が家庭から消えていく昨今ですが、長寿食品を取り入れた日本型の食事を子どもたちに伝えていきましょう。



和食(日本食)の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長い日本の国土は、海や山など豊かな自然に恵まれ、各地で地域に根差した多様な食材を用いることができます。

四季に合わせた食材の利用

栄養価が高くなる「旬」の食材を活かした料理で四季の移ろいを表現するなど、食事で季節を楽しむことができます。

和食を知り、食卓に取り入れてみましょう😊

健康的な食生活を支える栄養バランス

主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、健康的な食生活の基本となっています。

正月などの年中行事との密接な関わり

年中行事に合わせた食文化があり、家族の絆を深めるとともに、食を楽しむ文化があります。

長寿食品☆ベスト5

- 1位 大豆・豆製品
- 2位 黒酢
- 3位 海藻
- 4位 野菜
- 5位 魚介類

