



# 給食だより

2023年 9月  
あけぼのこども園



## ～見直してみよう、おやつづくり方～

毎日ぐんぐん成長する子どもたちには、一日三度の食事にプラスして1～2回の「おやつ」が必要です。子どものおやつは「栄養補助」の側面が大きく、栄養素を豊富に含んでいるものを選んであげることが大切になります。

例えば、血管や骨の生成に必須のビタミンCやタンパク質、歯の石灰化を助けるカルシウムなどが多いものが良いでしょう。

園の手作りおやつにも、フルーツや乳製品、豆腐やおからなど、給食だけでは補いきれないものを積極的に取り入れるように心がけています。

豆腐ドーナツ



		9月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	金	赤魚煮付け もやしひき肉炒め 小松菜サラダ フルーツ	お菓子	バナナ ケーキ
2	土	さつま汁 エビしゅうまい キャベツツナサラダ おかかふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
3	日	休日		
4	月	カツ煮 スパゲティサラダ つけ野菜	フルーチェ	お菓子
5	火	さばみそ煮 ひじきだし巻き ほうれん草なめたけ和え フルーツ	お菓子	のり塩ポテト
6	水	野菜の肉巻き おから炒め 小松菜かぼ焼き和え	ヨーグルト	お菓子
7	木	肉豆腐 フロッコリーサラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	フルーツポンチ
8	金	骨ごとサンマ煮 人参の子和え トマトサラダ フルーツ	お菓子	ジャムサンド
9	土	大運動会		
10	日	休日		
11	月	かに玉スープ アジフライ もやしの中華和え フルーツ	お菓子	お菓子
12	火	ビーンズカレー 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
13	水	れんこんハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草ごま和え	お菓子	焼きいも
14	木	ちくわ納豆 ひじき煮 ポテトサラダ	フルーチェ	お菓子
15	金	たらのみそ焼き 切干大根煮 小松菜ささみ和え フルーツ	お菓子	ツナサンド
16	土	すき焼き風煮 キョーザ もやしのツナ和え チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
17	日	休日		
18	月	祝日・敬老の日		
19	火	かしきカツ 春雨ひき肉炒め ほうれん草おかか和え	フルーチェ	お菓子
20	水	親子煮 和風ひとロスバ つけ野菜	お菓子	ツイストドーナツ
21	木	せんべい汁 ケチャップウインナー ごぼうサラダ しらすふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
22	金	焼き鮭 大根のどぼろ煮 ポテトサラダ フルーツ	お菓子	パンゼリー
23	土	祝日・秋分の日		
24	日	休日		
25	月	肉じゃがコロケ ひじきだし巻き 小松菜なめたけ和え	お菓子	りんごケーキ
26	火	ほうれん草シチュー チキンナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	水	おからボール ひじき煮 フロッコリーおかか和え	フルーチェ	お菓子
28	木	誕生会野菜たっぷりみそラーメン かき揚げ トマトサラダ フルーツ	...	お月見ココアプリン
29	金	さんまみりん焼き ひとロスバ ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子	シュガートースト
30	土	豚汁 肉しゅうまい 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子



## 《適度な塩分でおいしく食べよう》

### ☆適正な塩分量はどのくらい？

国が示している基準値は、「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのかが重要ということになります。



### ☆減塩のヒント

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

↓塩分1gが含まれる調味料量



厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査より作成



## 冷たくておいしいね

7月のお誕生会のおやつは、毎年恒例「津軽の名物カランカランアイス」を食べました。りす・うさぎ・こあら組さんはカップで、ぱんだ・ぞう組さんはその場でコーンに盛り付けていただきました♪



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。