

2021/9月

給食メニュー

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	さぼそぼろごはん,かぼちゃの天ぷら,はるさめサラダ,切干大根のみそ汁	豆乳,ココア,ヨーグルトゼリー
2	木	パン,チキンナゲット,ブロッコリーとトマトのサラダ,野菜の豆乳スープ	牛乳,豆おにぎり
3	金	ごはん,マーボーなす,きゅうりの華風サラダ,大根とわかめのみそ汁	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
4	土	豚丼,ほうれん草のしらすあえ,もやしといものみそ汁	牛乳,フルーチェ
5	日		
6	月	ごはん,白身魚の西京焼き,ブロッコリーのごま酢あえ,五目汁	牛乳,豆乳ケーキ
7	火	ごはん,擬製豆腐,白菜のおかか和え,じゃがいもとごぼうのみそ汁	牛乳,スコーン
8	水	パン,かぼちゃコロッケ,せん野菜サラダ,青菜とコーンのスープ	牛乳,鮭おにぎり
9	木	なすとひき肉のカレー,きゅうりといり卵のサラダ,なし	牛乳,蒸しまんじゅう
10	金	ごはん,ぎょうざ,ほうれん草のナムル,豆腐とたまごのスープ	牛乳,にんじんケーキ
11	土	厚揚げの中華丼,キャベツとちくわのあえもの,青菜のかき玉汁	牛乳,蒸し芋
12	日		
13	月	ごはん,さけのちゃんちゃん焼き,ほうれん草とコーンあえ,豆腐となすのすまし汁	牛乳,バナナハードケーキ
14	火	ごはん,豚肉の柳川風煮,さつま芋の甘煮,切干大根のみそ汁	牛乳,韓国風おやき
15	水	そぼろ丼,きゅうりとえのきたけの酢の物,豆腐とえんどうのみそ汁,バナナ	牛乳,野菜蒸しパン
16	木	パン,ミートボールのトマトシチュー,ゆで野菜,フルーツミックス	牛乳,昆布おにぎり
17	金	ごはん,鶏肉と大豆の揚げ煮,きゅうりとわかめの酢のもの,大根とえのきのみそ汁	牛乳,簡単チーズケーキ
18	土	<運DO会>	
19	日		
20	月	<敬老の日>	
21	火	ごはん,肉じゃが・カレー味,ほうれん草のサラダ,豆腐としめじのみそ汁	牛乳,ごまだれ団子
22	水	菜飯おにぎり,とんこつ風ラーメン,寒天フルーツポンチ	牛乳,さつま芋の薄皮もち
23	木	<秋分の日>	
24	金	ごはん,厚揚げのケチャップ煮,チンゲン菜のナムル,ふわふわ卵とはるさめのスープ	牛乳,ココアプリン
25	土	プルコギ丼,トマトの中華風サラダ,ほうれん草とじゃがいものスープ <運DO会予備日>	牛乳,小豆蒸しパン
26	日		
27	月	のりごはん,さばと玉ねぎのみそ煮,ブロッコリーとおからのサラダ,小松菜のすまし汁	牛乳,ミルクいもかんてん
28	火	ごはん,鶏肉の照り焼き,ミルクポテト,スティックきゅうり・ミニトマト,豆腐と青菜のみそ汁	牛乳,かぼちゃ蒸しパン
29	水	ごはん,マーボー豆腐,もやしの中華風和え物,きのこのスープ	牛乳,どら焼き
30	木	ジャムパン,ポークビーンズ,いんげんのごまマヨネーズあえ,バナナ	牛乳,とりそぼろおにぎり

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

冷蔵・冷凍技術が普及する以前、「食塩」は、食品を腐敗から守り、人類を支えてくれた貴重な防腐剤でした。今はその役割はなくなり、困ったことに「高血圧」という病気が残ってしまいました。30代まではあまり気になりませんが、実は生まれてから何気なく食べている食塩で、血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために、今日から「薄味」を心がけてみませんか？



★乳幼児期からの減塩の大切さ

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのかが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感ぜられる味覚を育てましょう。

★食塩の望ましい摂取量

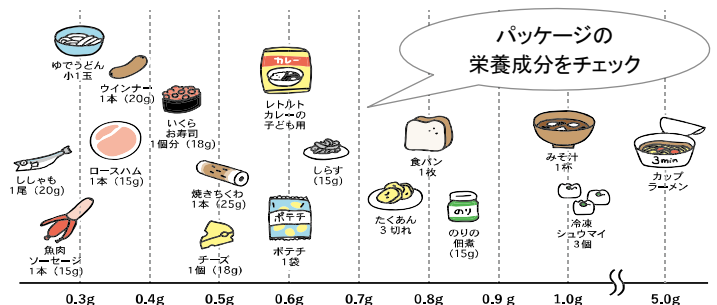
2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、右記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.2g、多くの子どもが食塩をとり過ぎています(令和元年国民健康・栄養調査)。

1～2歳児 3.0g 未満 / 日

3～5歳児 3.5g 未満 / 日

★減塩のコツ

・食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう



・食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう

「旬の食材は調味料いらず」という言葉があるくらい、季節の食材はうま味も香りも豊かです。そのまま食べてもおいしい野菜は、あえて味付けをしなくていいかもしれません。油ののった旬の魚は、脂肪分のコクで薄味でもおいしく食べることができます。