

2022/9月



認定こども園どんぐり



日	曜		3時おやつ
1	木	パン,キャベツと豚肉の重ね蒸し,ミルクポテト,ブロッコリー,豆乳スープ,パン	牛乳,わかめおにぎり
2	金	三色どんぶり,豆腐とはるさめのとろみスープ,フルーツのゼリーがけ	牛乳,簡単ピザ
3	土	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,きゅうりとささみのごまサラダ,キャベツとわかめのみそ汁	牛乳,韓国風おやき
4	日		
5	月	ごはん,魚の揚げおろし煮,おからサラダ,さつまいもとなすのみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
6	火	ごはん,鶏肉のごまソースからめ,ポテトサラダ,大根となめこのみそ汁	牛乳,簡単チーズケーキ
7	水	ごはん,マーボー豆腐(キッズ),チンゲン菜のナムル,じゃがいもとのりの中華スープ	牛乳,豆乳,パバロア,ビスケット
8	木	パン,鮭のピザ風焼き,かぼちゃのサラダ,野菜コーンスープ,オレンジ	牛乳,豆昆布おにぎり
9	金	ごはん,肉団子の甘酢あん,はるさめ炒め,豆腐と青菜のスープ	牛乳,うさぎまんじゅう
10	土	カレーうどん,フルーツヨーグルト	牛乳,豆腐団子
11	日		
12	月	ごはん,鮭の変わり西京焼き,ひじきとほうれん草のサラダ,けんちん汁	牛乳,フルーツ白玉
13	火	ごはん,豚肉炒め,さつまいもマヨサラダ,豆腐とチンゲン菜のみそ汁	豆乳,ココア,プリン
14	水	わかめごはん,凍り豆腐のから揚げ,ほうれん草とコーンのごまあえ,おかず汁	牛乳,黒糖蒸しパン
15	木	ジャムパン,ポークビーンズ,ゆで野菜,フルーツミックス	牛乳,鮭ごまおにぎり
16	金	ごはん,大豆の天ぷら,きゅうりの華風,サラダ,じゃがいもとえんどうのみそ汁	牛乳,ココアホットケーキ
17	土	★運DO会★	
18	日		
19	月	<敬老の日>	
20	火	ごはん,豆腐バーグのあんかけ,キャベツのごまマヨネーズあえ,切干大根のみそ汁	牛乳,オレンジゼリー,ビスケット
21	水	なすと枝豆のカレー,ブロッコリーとトマトのサラダ,なし	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
22	木	パン,チキンナゲット,せん野菜サラダ,いもとコーンのスープ	牛乳,しらす青菜おにぎり
23	金	<秋分の日>	
24	土	プルコギ丼,きゅうりの昆布あえ,きのこのスープ,りんご	牛乳,にんじんケーキ
25	日		
26	月	ごはん,さばのみそ煮,ほうれん草の白あえ,じゃがいものすまし汁,バナナ	牛乳,ぶどうゼリー,ビスケット
27	火	ごはん,カレー肉じゃが,ブロッコリーのごま酢あえ,豆腐とわかめのみそ汁	牛乳,ココア蒸しケーキ
28	水	マーボーラーメン,牛乳フルーツかてん	牛乳,どら焼き
29	木	ジャムパン,スパニッシュオムレツ,いんげんのごまマヨネーズあえ,チキントマトスープ,キウイフルーツ	牛乳,さつまいもおにぎり
30	金	ごはん,酢鶏,もやしとわかめのナムル,豆腐とたまごのスープ	牛乳,煮豆蒸しパン



※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。

**おなかの調子を整えて元気に過ごそう**

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。



**★毎日の食事で食物繊維アップ**

**サラダや和え物にプラス**  
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫！

**ごはんプラス**  
ごはんにご飯や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。



**もう一品に悩んだら**  
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

**汁物にプラス**  
具たくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

**★ごはんを食物繊維アップ**

いつも食べているお米を精米から7分つき米、胚芽米に替えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとることができます。



**★具たくさん汁で食物繊維補給**

野菜は加熱することでかさが減り、量をとることができます。そして、「だし汁」をベースにすることで、野菜のえぐ味、きのこ特有の香り、海藻の臭みを和らげることができます。冷蔵庫に残ってる食材を組み合わせ、時には「わかめ」などの海藻を加えて、食物繊維を無理なくとりましょう。

**～最近話題の腸内細菌にも影響する食物繊維～**

最近、よく耳にする腸活。腸活とは、腸内環境を正常に保ち、体の中から健康を維持しようというものです。大腸にあるたくさんの腸内環境は、ヒトの体に良い働きをする「善玉菌」と悪い働きをする「悪玉菌」、そしてどちらともいえない「日和見菌」に大別されています。善玉菌としてはビフィズス菌や乳酸菌が知られていますが、実は、この「善玉菌」の大事なエサになっているのが食物繊維。食物繊維の摂取量アップは、腸内の善玉菌を増やし、健康な腸内環境づくりにつながります。