



9月 きゅうしょく だより

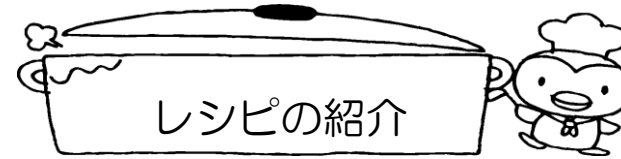


足近保育園
令和6年8月26日

朝夕吹く風にも、少し涼しさが感じられるようになりました。季節の変わり目には、風邪を引きやすいので気をつけたいですね。

5月に植えたさつまいも、ずいぶん大きくなりました。今年はどのくらい大きなお芋が収穫できるか、今からとても楽しみです！

子どもたちが掘ったさつまいもを使った、さつまいもサラダ、いもごはん、鬼まんじゅうやスイートポテト、焼き芋やふかし芋は毎年好評です。今年も給食やおやつにたくさん使用しますので期待して下さいね。



レシピの紹介

今年も大きな台風がいくつも発生し心配ですね。今の所は保育園の畑は、ほぼ影響はありませんが、今後の台風の動きにも注意が必要そうです。また猛暑の影響で野菜も高温障害を受けたりしています。しかし、毎日少しでも野菜が収穫できることはありがたく幸せなこと。採れたての野菜を使って飽きないように和風、洋風、中華風にするなど工夫を凝らして給食を作っています。子どもたちは、毎日おいしい！と食べてくれるので、給食担当者として大変嬉しいです。旬の野菜からはたくさんの栄養と元気をもらえますね。野菜をいっぱい食べて元気に過ごしましょう。毎日の給食内容や給食風景、畑情報や保育の様子などは足近保育園のブログにて不定期ではありますが、更新しています☆是非ご覧ください！

保護者の皆様からの貴重なご意見感想もお待ちしております。

成長に欠かせない 五 大 栄 養 素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりでもバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

炭水化物



体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外も豊富だよ

タンパク質



筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

ミネラル



水分調節など、体の様々な機能を働かせる。

ビタミン

野菜や果物以外でもとれるよ



ほかの栄養素の働きを助ける。

脂質

少量でパワー発揮！



体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。



栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

パクパク 野菜レシピ!

なすの中華炒め

甘い味付けで炒めることで、なすが苦手な子どももパクパク食べられます。なすを細切りすると油を吸いやすくなり、とろみのある食感に仕上がります。

〈材料〉大人2人前

なす.....60g
にんじん.....40g
ピーマン.....20g
油.....小さじ1

☆合わせ調味料
酒.....小さじ1
しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ半分
ごま油.....小さじ半分

作り方

- ① なすは細切りにして水にさらす。にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、水気を切ったなすを加え炒める。
- ③ なすが軟らかくなったらピーマンを加えて軽く炒め、合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて完成。

☆ なす、にんじん、ピーマンは、幅2mm、長さ3cmくらいに切る、食べやすくなります。



献立表

発芽玄米ごはんは10月から始まります。
☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価		日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価			
					エネルギー	たんぱく質 脂質						エネルギー	たんぱく質 脂質		
2	月	牛乳 ビスケット	ごはん・麻婆豆腐	牛乳 せんべい	575 Kcal	13	金	牛乳 ポーロ	ごはん・イカリングフライ	ジョア せんべい	526 Kcal	19 g	6.2 g		
			厚焼き玉子・茹でokra		17.8 g				五目豆煮・麩汁		20.3 g				
			ヨーグルト						ゼリー						
3	火	牛乳 ポーロ	ごはん・カップグラタン	幼児牛乳 ☆シリアル クッキー	559 Kcal	17	火	牛乳 ホットケー キ	ごはん・鮭の梅味噌焼き	ヨーグルト せんべい	543 Kcal	17.4 g	9 g		
			キャベツのサラダ・豚汁		15.8 g				カラフルサラダ・味噌汁		20.8 g				
			梨						月見ゼリー						
4	水	牛乳 せんべい	ごはん・二色丼の具	ヨーグルト せんべい	532 Kcal	18	水	牛乳 ビスケット	ごはん・グリルチキン	幼児牛乳 ☆ツナトース ト	594 Kcal	20.4 g	14.3 g		
			茹で野菜・味噌汁		14.7 g				雷炒め・かきたまうどん汁		28.2 g				
			オレンジ						ヨーグルト		14.3 g				
5	木	牛乳 じゃこトース ト	チャーハン・茹で野菜	牛乳 せんべい	548 Kcal	19	木	牛乳 かみかみ昆 布	ごはん・鯖の味噌焼き	アシドミルク せんべい	536 Kcal	18.4 g	7.7 g		
			焼き餃子・中華スープ		17.8 g				こぶき芋・けんちん汁		25.6 g				
			もも缶						りんご						
6	金	牛乳 バナナ	ごはん・ちくわとなすの天ぷら	果物ジュース せんべい	534 Kcal	20	金	牛乳 せんべい	ごはん・栗のコロッケ	幼児牛乳 せんべい	495 Kcal	14.8 g	11.3 g		
			いわしおかか煮・そうめん汁		8.7 g				切り干し煮物・味噌汁		14.8 g				
			ゼリー						オレンジ						
9	月	牛乳 蒸しパン	ごはん・きのこハンバーグ	牛乳 せんべい	549 Kcal	24	火	牛乳 ポーロ	いもごはん・鯖の塩焼き	牛乳 せんべい	524 Kcal	18.6 g	13.2 g		
			バンサンスー・味噌汁		14 g				お浸し・味噌汁		20 g				
			バナナ						バナナ						
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の味噌煮	ヨーグルト 小魚	581 Kcal	25	水	牛乳 バナナ	ハヤシライス	幼児牛乳 ☆誕生日デ ザート	537 Kcal	19.9 g	14.4 g		
			ポテトサラダ・かきたま汁		17.8 g				野菜サラダ・チーズ		21.1 g				
			梨						星型フルーツ和え						
11	水	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・ピーマンとひき肉炒	幼児牛乳 ☆蒸しパン	589 Kcal	26	木	牛乳 ゼリー	ごはん・チンジャオロース	牛乳 せんべい	538 Kcal	19.4 g	16 g		
			茹で野菜・味噌汁		16.3 g				いもいもサラダ・味噌汁		17.6 g				
			バナナ						ヨーグルト						
12	木	牛乳 せんべい	ごはん・タンドリーチキン	牛乳 ドーナツ	522 Kcal	27	金	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・白身魚フライ	ジョア クッキー	525 Kcal	20.3 g	6.1 g		
			茄子の中華炒め・コーンスー		18 g				レタスサラダ・味噌汁		21.5 g				
			オレンジ						パイナップル						
※献立は畑の都合上、多少変更することがありますが、 いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。								30	月	牛乳 せんべい	ホットドックパン・豆腐バーグ	牛乳 揚げせんべい	526 Kcal	25.1 g	18.7 g
											グリーンサラダ		25.1 g		
											シチュー・オレンジ		18.7 g		