



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月に植えたさつま芋も、すいぶんと大きくなりました。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。



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ご感想もお待ちしています。

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歳の時期は、栄養たっぷりでバランスのよい食事を意識したいものです。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。

炭水化物

食事の中心が
なまめいよ

体や脳を動かすメイン
エネルギー。

たんぱく質

肉・魚・卵も
重要だよ

筋肉や内臓、骨、肌など、
体の組織を作る。

ミネラル

食事からしか
とれないよ

水分調節など、体の様々な
機能を助ける。

ビタミン

野菜や果物には
たくさんあるよ

ほかの栄養素の働き
を助ける。

脂質

少量でも
パワーアップ！

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。

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バクバク食べられます。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 小じ1/2
ごま油 小じ1/2

☆合わせ調味料
酒 小じ1/2
しょうゆ 小じ1/2
砂糖 小じ1/2
ごま油 小じ1/2

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、縦2cm、長さ3cmくらいに切ると、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 エネルギー たんぱく質 脂質	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
2	月	牛乳 せんべい	鶏五目ごはん・肉団子 昆布和え・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 せんべい	529 Kcal 21 g 15.2 g	13	金	牛乳 ボーロ	ごはん・イカリングフライ 五目豆煮・麴汁 なし	ジョア せんべい	545 Kcal 20.9 g 10.7 g
3	火	牛乳 ビスケット	ごはん・麻婆豆腐 厚焼き玉子・おくら すいか	幼児牛乳 せんべい	533 Kcal 18.5 g 17.1 g	17	火	牛乳 ホットケー キ	ごはん・鮭の梅味噌焼き カラフルサラダ・味噌汁 月見ゼリー	ヨーグルト せんべい	513 Kcal 18.5 g 10.7 g
4	水	牛乳 せんべい	ごはん・二色丼の具 焼きナス・味噌汁 梨	ヨーグルト せんべい	522 Kcal 18.6 g 12.9 g	18	水	牛乳 ビスケット	ごはん・グリルチキン 雷炒め・かきたまうどん汁 ゼリー	幼児牛乳 ☆ツナトース ト	549 Kcal 21.7 g 11.2 g
5	木	牛乳 じゃこトース ト	チャーハン・胡麻和え 焼き餃子・中華スープ オレンジ	牛乳 せんべい	533 Kcal 16 g 15.8 g	19	木	牛乳 かみかみ昆 布	ごはん・鯖の味噌焼き ごま和え・中華スープ りんご	アシドミルク せんべい	495 Kcal 22.4 g 9.7 g
6	金	牛乳 バナナ	ごはん・カップグラタン キャベツサラダ・豚汁 ヨーグルト	牛乳 ☆コーンフ レッククッ キー	538 Kcal 17.7 g 16.5 g	20	金	牛乳 せんべい	ごはん・栗のコロッケ 切り干しナポリタン・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 おさつバター	558 Kcal 15.9 g 14.1 g
9	月	牛乳 蒸しパン	ごはん・きのこハンバーグ パンサンスー・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バナナ	538 Kcal 19.9 g 14.3 g	24	火	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん・鯖の塩焼き 茄子の煮びたし・味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	543 Kcal 19.9 g 16.3 g
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の味噌煮 ポテトサラダ・かきたま汁 すいか	ヨーグルト 小魚	543 Kcal 21.7 g 16 g	25	水	牛乳 バナナ	ハヤシライス キャベツサラダ・チーズ 星型フルーツ和え	幼児牛乳 ☆誕生日デ ザート	556 Kcal 21.3 g 16.5 g
11	水	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・麻婆ピーマン おかか和え・味噌汁 バナナ	幼児牛乳 ☆蒸しパン	529 Kcal 19.5 g 9.1 g	26	木	牛乳 ゼリー	ごはん・チンジャオロース いもいもサラダ・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 玄米ボンセン	525 Kcal 17.3 g 16.5 g
12	木	牛乳 せんべい	ごはん・タンドリーチキン 茄子の中華炒め・コーンスー オレンジ	牛乳 ドーナツ	520 Kcal 18.4 g 19.5 g	27	金	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・白身魚フライ レタスサラダ・味噌汁 パイナップル	ジョア 揚げせんべい	521 Kcal 21.9 g 11.3 g
						30	月	牛乳 せんべい	ホットドックパン・豆腐バーグ 骨太サラダ シチュー・オレンジ	牛乳 せんべい	548 Kcal 24.5 g 19 g

※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。