



9月 きゅうしょく だより



足 近 保 育 園
令和5年8月30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、ず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で作った、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いて下さいね。



レシピの紹介

今年も大きな台風が発生し日本各地で大きな被害をもたらしました。保育園の畑も多少の影響を受けて被害はあったものの、毎日美味しい野菜が収穫できるのでありがたく幸せなことだと感じています。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、更新中です☆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 五大学栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりです。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、五大学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

主食の6割が炭水化物です。

体や脳を動かすメインエネルギー。

タンパク質

肉・魚・卵・豆・乳製品など。

筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

ミネラル

ミネラルは、体の水分調節など、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。

ほかの栄養素の働きを助ける。

脂質

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、五大学栄養素をバランスよくとることが大切なのです。

さつまいもとしめじのごはん（一人分）

米	50g	A塩	0.3g
さつまいも	10g	しょうゆ	1.5g
鶏肉	10g	だし汁	2g
しめじ	5g	みりん	1g
油	1g	砂糖	0.5g
黒ゴマ	0.1g		

- ① 米は研いで30分吸水させてから通常の水加減で炊く。
- ② さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切ってから水にさらし、水気を切ってから蒸す。
- ③ 鶏肉は1cm角に切る。
- ④ しめじは小房に分けて、荒く刻む。
- ⑤ 鍋に油を熱して③を炒めて火が通ったら④とAを入れて煮詰める。
- ⑥ ①に②と⑤を混ぜて黒ゴマをふる。

献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆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
1	金	牛乳 オレンジ	ごはん・野菜とちくわの天ぷら ひじき煮物・味噌汁 ヨーグルト	幼児牛乳 せんべい	534 Kcal 18.6 g 13.9 g	15	金	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん・海老カツ こんにゃくおかか炒め・麴汁 ゼリー	ジョア せんべい	513 Kcal 18.4 g 2.6 g
4	月	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん・オープン焼き レタスサラダ・豚汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆シリアル クッキー	520 Kcal 21.3 g 17.1 g	19	火	牛乳 ホットケーキ	ゆかりごはん・鮭の味噌焼 カラフルサラダ・味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	526 Kcal 19.8 g 8.8 g
5	火	牛乳 せんべい	トマトカレー キャベツサラダ・チーズ 梨	幼児牛乳 ミニクリーム パン	548 Kcal 17.6 g 16.9 g	20	水	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん・ハンバーグ 五豆煮物・かきたま汁 おくら・ヨーグルト	幼児牛乳 ☆ツナトースト	549 Kcal 24.4 g 16 g
6	水	牛乳 じゃこトースト	ゆかりごはん・きのこハンバーグ パンサンスー・味噌汁 おくら・もも	ヨーグルト かみかみ昆布	507 Kcal 16.7 g 12.2 g	21	木	牛乳 かみかみ昆布	ゆかりごはん・鯖の味噌焼 茄子の煮物・けんちん汁 おくら・りんご	アシドミルク せんべい	533 Kcal 23.5 g 8.3 g
7	木	牛乳 バナナ	チャーハン・しゅうまい 豆のサラダ・中華スープ ゼリー	牛乳 せんべい	511 Kcal 17.1 g 15.7 g	22	金	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・栗のコロッケ 切干煮物・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 せんべい	503 Kcal 16.7 g 8.1 g
8	金	牛乳 蒸しパン	ごはん・春巻き ごぼうサラダ・そうめん汁 バナナ	ジョア せんべい	547 Kcal 17.3 g 9.7 g	25	月	牛乳 ボーロ	ささげごはん・鯖の塩焼き ひじき煮物・どさんこ汁 バナナ	牛乳 せんべい	575 Kcal 24 g 16.7 g
11	月	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん・鯖の味噌煮 ポテトサラダ・かきたま汁 バナナ	ヨーグルト せんべい	548 Kcal 18.8 g 14.4 g	26	火	牛乳 バナナ	ごはん・麻婆豆腐 厚焼き玉子・煮ひたし おくら・もも缶	幼児牛乳 ☆誕生日デザート	571 Kcal 17.9 g 19.3 g
12	火	牛乳 サンドイッチ	ゆかりごはん・麻婆ビーマン 厚焼き玉子・味噌汁 おくら・オレンジ	幼児牛乳 ☆蒸しパン	508 Kcal 19.5 g 16.6 g	27	水	牛乳 バナナ	ゆかりごはん・青椒肉絲 蒸かし芋・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 せんべい	544 Kcal 18.3 g 16.8 g
13	水	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・グリルチキン 切干サラダ・味噌汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	541 Kcal 21.8 g 14.7 g	28	木	牛乳 せんべい	ドックパン・豆腐ハンバーグ 骨太サラダ・チーズ シチュー・杏仁ゼリー	牛乳 クッキー	536 Kcal 24.7 g 20.9 g
14	木	牛乳 豆乳餅	ゆかりごはん・鯖タルタル焼 きんぴらごぼう・味噌汁 おくら・りんご	アシドミルク せんべい	542 Kcal 21.8 g 14.1 g	29	金	牛乳 サンドイッチ	ごはん・白身フライ レタスサラダ・味噌汁 お月見デザート	幼児牛乳 せんべい	524 Kcal 21.2 g 9.9 g