

きゅうしよくだより9月号



花輪さくら保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。運動会も控えているので、規則正しい生活を心掛け、旬の野菜を満喫して残暑を乗り切りましょう。

毎日食べたい野菜

緑黄色野菜は、原則として可食部100gにつきカロテンが600μg以上含まれている野菜のことで、赤・緑・黄といった色鮮やかな野菜が多くあります。カロテンの他にも、ビタミンC・B1・B2・K・E・葉酸・カルシウム・鉄などの栄養成分を多く含んでいます。おもに体の調子を整えるものになるものです。

淡色野菜は、カロテンの含有量は少ないですが、玉葱やキャベツなどの食物繊維が豊富な野菜が多くあります。

どちらの野菜も健康を維持するために、積極的に食べるように心掛けましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



ビタミンの父と言われる「高木兼寛先生」を知っていますか？

高木先生は「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

※脚気とはビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。

未満児の主食

- 9日 ラーメン (0, 1歳児 うどん)
- 17日 おにぎり
- 29日 おにぎり

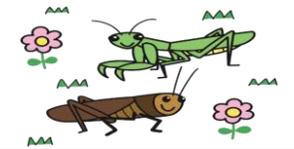


手作りおやつ

- 9日 クラッカーサンド
- 22日 桃ケーキ



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	月		親子煮 ブロッコリーサラダ キャベツと麩のみそ汁 フルーツ缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	火		松風焼き 白菜のなめ茸和え 芋と人参のみそ汁 オレンジ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
3	水		さばの塩焼き もやし中華炒め 生揚げとかぶのみそ汁 トマト ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	木		チキンカレー セパレートサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
5	金		ささみのマヨフライ 大根の煮物 白菜としめじのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	土		ポークチャップ マカロニサラダ 里芋と青菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月		和風コロッケ キャベツソテー 豆腐となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
9	火		豚肉の生姜炒め ミモザサラダ 具だくさん汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
10	水		パンプキングラタン 切干大根煮 キャベツと玉子のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
11	木		ほっけのカレームニエル 八宝菜 生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
12	金		酢鶏 三色お浸し じゃが芋のみそ汁 パナナ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月		敬老の日		
16	火		つくねのお好み焼き風 根菜の煮物 里芋とわかめのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
17	水		鶏の塩唐揚げ ブロッコリーのフレンチサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	木		赤魚の醤油煮 にらもやし炒め 玉葱と切り麩のみそ汁 梨 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	金		ポークカレー ひじきサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
20	土		具だくさん汁 青のりポテト ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	日				
22	月		鶏のみそ漬け焼き 五目ソテー かぼちゃのみそ汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
23	火		秋分の日		
24	水		スパニッシュオムレツ 鶏肉と大根の煮物 納豆 キャベツとエノキのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
25	木		炊き込みご飯 エビフライ 温野菜 春雨のすまし汁 梨	お茶 ケーキ	果汁
26	金		さばのごまみそ焼き 肉野菜炒め 豆腐としめじのみそ汁 オレンジ ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
27	土		にゅうめん チンゲン菜の和え物 フルーツ缶	果汁 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月		ミートボール 金平ごぼう 大根と玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
30	火		タラの磯辺揚げ 蒸し鶏サラダ 玉葱と高野のみそ汁 フルーツ缶 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子

