



# 9月の給食だより

鶴川保育園  
浜口保育園  
平成30年 9月 1日

虫の音と共に、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきましたね。子どもたちは夏の疲れも出てくるころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



給食室では、子どもたちに噛むことの大切さを伝えるようにしています。ぜひ、ご家庭でも話題にいただければと思います、繰り返し給食だよりに載せさせてもらっています。

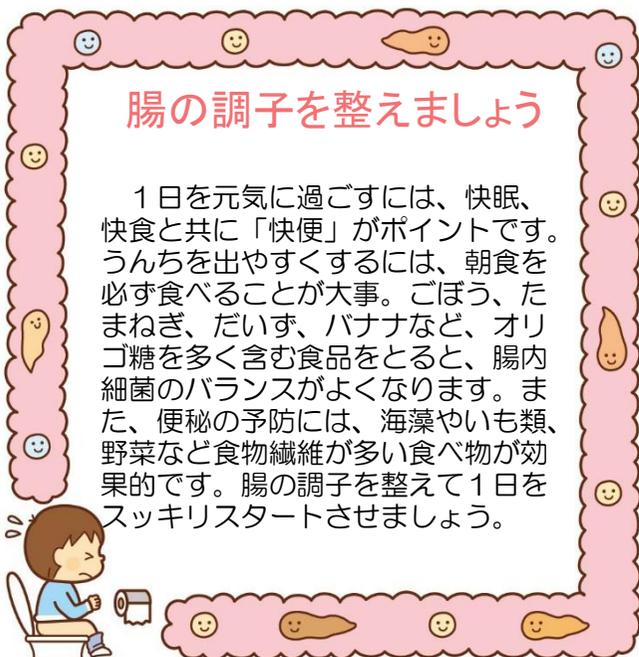


## 咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



## 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかすにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

# 予定献立表

月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;"><b>秋の味覚を楽しみましょう</b></p> <p>「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。</p>					<b>1</b> *のっけもり そうめん  *果物  お菓子 果物
<b>3</b> *ドライカレー *たまごスープ *春雨サラダ *チキンナゲット *果物  お菓子 牛乳	<b>4</b> *ごはん *なすのみそ汁 *鯖の竜田揚げ *添え野菜 *ごぼうサラダ  ピザトースト お茶	<b>5</b> *三色どんぶり *豚汁 *ナムル *果物  フルーチェ	<b>6</b> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>おみこし</b> 巡業 *冷やしうどん *ゼリー           </div> おにぎり お茶	<b>7</b> *わかめごはん *きのこのスープ *鶏肉の ゴマみそ焼き *温野菜 *パンキンサラダ  お菓子 果物	<b>8</b> *シーフード ドリア  *お茶  *果物  お菓子 果物
<b>10</b> *納豆ごはん *にら玉汁 *メンチカツ *添え野菜 *大根サラダ  アイスcream	<b>11</b> *ごはん *五目汁 *和風オムレツ *温野菜 *れんこんの きんぴら  お菓子 カルピス	<b>12</b> *ごはん *なめこのみそ汁 *赤魚の煮つけ *辛子和え *さつまいもの 天ぷら  枝豆 チーズパイ	<b>13</b> *マーボなす丼 *中華風スープ *バリバリサラダ *果物  プリンアラモード	<b>14</b> *焼きそば *わかめスープ *酢の物 *肉団子 *果物  パン 牛乳	<b>15</b>  <b>運動会</b>
<b>17</b>  <b>敬老の日</b>	<b>18</b> *カレーライス *野菜ジュース *福神漬け *ハムサラダ  お菓子 お茶	<b>19</b> *ごはん *青菜のみそ汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *五目きんぴら  ヨーグルト	<b>20</b> <b>お誕生会</b> *ちらし寿司 *すまし汁 *エビチリ *添え野菜 *果物 *スパゲティサラダ  フルーツパフェ	<b>21</b> *ふりかけごはん *わかめのみそ汁 *れんこんボール *フロッコリー サラダ *切干大根煮  お菓子 ゼリー	<b>22</b> *スパゲティ ナポリタン  *お茶  *果物  お菓子 果物
<b>24</b>  <b>振替休日</b>	<b>25</b> *ハヤシライス *フルーツ ヨーグルト和え *お茶 *福神漬け  お菓子 カルピス	<b>26</b> *鮭ごはん *すまし汁 *チキンピカタ *温野菜 *春雨の生姜煮 *果物  大学ポテト お茶	<b>27</b> *ごはん *大根のみそ汁 *タラの ケチャップがらめ *添え野菜 *果物 *茎わかめソテー  お菓子 牛乳	<b>28</b> *バターライス *コンソメスープ *とんじゃがバーグ *温野菜 *マカロニサラダ  メロンラスク お茶	<b>29</b> *パン  *シチュー  *果物  お菓子 果物