

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include meals like ごはんすまし汁, 春雨スープ, 食パン・野菜スープ, etc.

Table with columns: エネルギー, タンパク, 脂質, カルシウム, 鉄, A, B1, B2, C, 繊維, 食塩. Rows show values for 3才以上児, 目標量, 充足率, etc.

*幼保園は、保育園も幼稚園も給食で牛乳を飲みます。
*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。
*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。

9月 給食だより



おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子は便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

献立からのメッセージ

★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品 (キャベツ, レタス, ほうれん草, タケノコ, エリンギ, 大豆) / 水溶性食物繊維を多く含む食品 (わかめ, ひじき, さといも, オクラ) / 水溶性・不溶性食物繊維を多く含む食品 (ごぼう, ジャがいも, にんじん, キウイ, アボカド, なめこ, ブルーン, 納豆)

★便秘になりやすい食生活チェック

- 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- 野菜が苦手でありあまり食べることができない。
- 水分をあまりとらない。
- お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。

★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス 野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫!



ごはんプラス ご飯に玄米や麦、雑穀を増せると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。

もう一品に悩んだら 1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス 具だくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

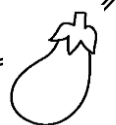
さといも

インド東部からインドネシア半島が原産です。里芋には多くのカリウムが含まれており、ナトリウム(塩分)を排出する役割があります。



なす

体を冷やす効果があるので暑い時期にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。



さといもと竹輪の味噌煮 29日献立

- 1 さといもの皮をむき、塩で揉んでぬめりをとる。
- 2 にんじん、ちくわを一口大の大きさに切る。
- 3 さといも、にんじん、ちくわを茹でる。
- 4 鍋に調味料を合わせて、茹でたさといも、にんじん、ちくわを加え、ひと煮立ちさせる。

- *4人分目安
- ・さといも 8個程度
- ・にんじん 1/4本
- ・ちくわ 2本
- ・塩 適量
- 調味料：味噌 大1
- 砂糖 大1
- みりん 大1

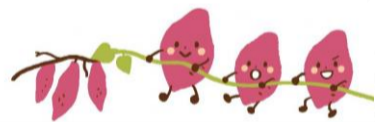


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 15 金	ごはん すまし汁(こまつな) 豚肉冷しゃぶ 【1日:梨1/6】 【15日:バナナ】	487.0 19.7 15.0 1.8	米、三温糖 いりごま	牛乳、ミックス味噌 豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	【1日:なし】、キャベツ にんじん、こまつな えのきたけ、【15日:バナナ】	本みりん しょうゆ(うすくち) しょうゆ、食塩 かつおだし(素材力)
04 月	ごはん 春雨スープ 鶏肉のケチャップ炒め パイン缶	515.3 18.5 17.8 1.1	米、はるさめ、砂糖 サラダ油、片栗粉 ごま油	牛乳 鶏もも肉	パイン缶、にんじん、たまねぎ たけのこ(ゆで)、キャベツ ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ しょうゆ 中華だしの素
05 19 火	食パン・スライスチーズ 野菜スープ(たまねぎ・コーン) ささみフライ・ケチャップソース 茹で野菜 【19日:くきわめ(カミカミデー)】	404.1 24.2 17.2 2.6	食パン、調合油 小麦粉、パン粉	牛乳、鶏ささ身 スライスチーズ、卵	キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン缶 【19日:くきわめ】	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 こしょう
06 20 水	ドライカレー きゅうりとコーンのサラダ ヨーグルト	519.6 18.6 18.6 1.6	米、調合油 砂糖、小麦粉 サラダ油	牛乳、粉チーズ ソール元気ヨーグルト 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン にんにく、しょうが	ケチャップ、こしょう カレー粉、食塩 ウスターソース、酢 コンソメ、カレー粉
07 21 木	ロールパン 中華そば もやしのごま和え ポーク焼売	488.0 20.6 22.3 2.6	ロールパン、干し中華めん 調合油、ごま	牛乳、鉄腕豚肉焼売 焼き豚、なると	もやし、にんじん キャベツ、ねぎ、コーン缶	しょうゆ 中華だしの素 食塩、こしょう
08 22 金	ごはん 具だくさん汁(卵入り) 煮魚(鯖) 国産りんごゼリー	467.8 20.1 14.4 1.6	米 ざらめ糖(中ざら)	牛乳 さば、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ、しょうが カットわかめ	しょうゆ 本みりん かつおだし(素材力) 食塩
11 25 月	牛丼 味噌汁(わかめ・ねぎ) オレンジ1/4	431.0 17.0 11.1 2.0	米、砂糖 サラダ油	牛乳、牛肉(もも) ミックス味噌	オレンジ、たまねぎ、しらたき にんじん、なす、しめじ ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 本みりん かつおだし(素材力)
12 26 火	食パン 冬瓜のカレースープ 米粉マカロニのサラダ	427.6 18.9 20.5 1.9	食パン、米粉マカロニ マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも) ツナ油漬缶	とうがん、にんじん たまねぎ、きゅうり コーン缶、グリーンピース(冷凍)	カレー粉 本みりん、しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩、白こしょう
13 27 水	メルルーサのかぼやき丼 味噌汁(豆腐・えのき) キャベツの塩昆布和え	426.7 20.6 11.3 2.1	米、片栗粉 調合油、砂糖	牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ みつば、塩こんぶ、しょうが	しょうゆ かつおだし(素材力) みりん、食塩
14 28 木	ロールパン ジャージャー麺 コールスローサラダ	463.4 20.6 21.2 2.3	生中華めん、ロールパン マヨネーズ 砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖) 豚ひき肉、無添加ハム 赤みそ	キャベツ、きゅうり にんじん、干しいたけ にんにく、しょうが、レモン果汁	食塩 白こしょう
29 金	鮭ご飯 豆腐のすまし汁(豆腐・えのき) さといもと竹輪の味噌煮 お月見ゼリー	468.8 18.8 9.6 1.7	米、さといも 砂糖、いりごま	牛乳、さけ 木綿豆腐、味わい竹輪 赤みそ	ぶどうゼリー、こまつな にんじん、えのきたけ 塩こんぶ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	462	19.9	16.5	228	2.1	226	0.31	0.38	31	4	1.9
目標量	458	18.5	12.7	201	2.0	155	0.25	0.29	16.5	4.1	1.6
充足率(%)	101	108	130	113	105	146	124	131	188	98	119



給食だより



おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品

・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品

・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする



水溶性・不溶性 食物繊維を多く含む食品



★便秘になりやすい食生活チェック

- 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- 野菜が苦手であり食べることができない。
- 水分をあまりとらない。
- お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。

★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

いつもの食事にひと工夫!



ごはんプラス

ごはんには玄米や麦、雑穀を増せると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんプラスすると効果抜群です。

もう一品に悩んだら

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス

具だくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

献立からのメッセージ

さといも

インド東部からインドネシア半島が原産です。里芋には多くのカリウムが含まれており、ナトリウム(塩分)を排出する役割があります。



なす

体を冷やす効果があるので暑い時期にぴったりの食材です。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。

