



給食だより

9月号

担当 集 ひかり

今月の食育目標

サイホージ・・・正しい箸の持ち方を意識し実践する。

トーキョー・・・好き嫌いなく楽しく完食を目指す。

ニューヨーク・・・苦手な食材も食べてみようとする。

ロンドン・・・食具の持ち方に気をつけながら姿勢をよくして食べる。

パリ・・・自分で食べる気持ちを大切にして、食事を楽しめるような言葉掛けをする。



親子で学ぶ食の基本

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖質は活動するために必要なエネルギー源となるものですが、糖分は必要以上にとりすぎると肥満やむし歯のリスクがあります。おやつに甘いものばかり食べていませんか？お菓子に含まれる砂糖の量を見てみましょう。

お菓子に含まれる砂糖の量

*角砂糖 1個=3.6g

28.8g



ショートケーキ (100g)
角砂糖 8 個分

8.28g



シュークリーム (70g)
角砂糖 2.3 個分

19.8g



板チョコレート (1枚)
角砂糖 5.5 個分

21.6g



アイスクリーム
(1カップ)
角砂糖 6 個分

7.2g



あめ (2個)
角砂糖 2 個分

離乳食

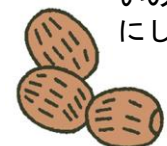
成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べものを自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べものの感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。



食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



9月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食 (副食)	おやつ
1	金		牛乳 せんべい	厚焼き玉子 スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 ちんすこう
2	土		牛乳 ビスケット	焼きそば スープ	果汁 カリカリコーン
3	日				
4	月		牛乳 クラッカー	オレンジ揚げ 野菜サラダ みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
5	火		牛乳 アスパラガス	豚の生姜焼き キャベツサラダ みそ汁	牛乳 きなこバタートースト
6	水		牛乳 小魚チップ	シュウマイ ナムル たまごスープ	牛乳 豆乳もち
7	木		牛乳 サブレ	鶏のマーマレード焼き 酢の物 みそ汁	牛乳 パナナ チーズ
8	金		牛乳 かりんとう	魚の照り焼き 野菜の和え物 みそ汁	牛乳 ラスク
9	土		牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 みそ汁 漬物	スポロン ドーナツ
10	日				
11	月		牛乳 野菜スティック	魚のピザ焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 マカロニあべかわ
12	火		牛乳 丸ぼうろ	鶏のみそマヨ焼き 酢の物 すまし汁	お茶 フルーツヨーグルト
13	水		牛乳 クラッカー	炒り鶏 ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンド
14	木		牛乳 パナナ	肉団子スープ 切干大根煮 ふりかけ	牛乳 かりんとう
15	金		牛乳 ビスコ	カレーライス マカロニサラダ 福神漬	牛乳 じゃこトースト
16	土		牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン スープ	牛乳 サッポロポテト
17	日				
18	月	敬老の日			
19	火		牛乳 サブレ	親子丼 ポテトサラダ 果物	牛乳 ドーナツ
20	水		牛乳 ウエハース	豚汁 ひじきの炒め煮 きゅうりの浅漬	牛乳 おはぎ
21	木		牛乳 牛乳バー	魚のムニエル フレンチサラダ スープ	牛乳 パナナ ビスケット
22	金	お誕生会	牛乳 クラッカー	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
23	土	秋分の日			
24	日				
25	月		牛乳 小魚チップ	シチュー れんこんサラダ 手作りふりかけ	牛乳 ビスケット チーズ
26	火		牛乳 パナナ	レバーのBBQソース サラダ みそ汁	牛乳 蒸しパン
27	水		牛乳 ロールパン	魚のフライ おかか和え みそ汁	牛乳 梨 せんべい
28	木		牛乳 野菜かりんとう	照り焼きチキン きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ
29	金		牛乳 せんべい	魚の南蛮漬 切干大根サラダ みそ汁	牛乳 ふかし芋
30	土		牛乳 ビスケット	チキンライス たまごスープ	牛乳 パン

ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの	もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ	かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ
----------------------------------	-------------------------------	------------------------------

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。

