

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。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増えていくでしょう。

大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な五大栄養素



食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。

3つの食品のグループ

食品は、栄養素の働きによって3つのグループに分けられます。3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスが取れます。

- ◆赤色群・・・おもに体をつくるもとになる（たんぱく質、無機質）
⇒魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海藻
- ◆黄色群・・・おもにエネルギーのもとになる（炭水化物、脂質）
⇒米、パン、めん、いも、砂糖、油脂類、種実類
- ◆緑色群・・・おもに体の調子をととのえるもとになる。（ビタミン、無機質）
⇒野菜、きのこ類、果物



ポップコーン

おやつポップコーンをすみれ組の教室で作りました。

ポップコーン機の中にとうもろこしの種を入れてスイッチを入れると「ポン、ポン」の音と一緒にどんどんポップコーンが出来ていきました。

みんな、「キャー」「ポップコーンだー」など喜んでいました。

おかわりもたくさんして楽しいおやつの時間でした。



9

月

給食こんだて表

The News Restaurant Parisienne PSYHOWU
 西方寺 給食だより [パリジェンヌ]

日	曜	行事	3歳未満児 おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	日				
2	月	地震訓練	牛乳 黒棒	具たくさんかき玉汁 三色和え ウィナー	牛乳 コーンフレークおこし
3	火		牛乳 卵ボーロ	松風焼き 酢の物 すまし汁	牛乳 じゃりパン
4	水	YY指導	牛乳 クッキー	魚の中華照り焼き ごま和え みそ汁	ヨーグルト かりんとう
5	木		牛乳 えびせん	チキン南蛮 粉ふき芋 すまし汁	お茶 おにぎり
6	金	ポデパインティング	牛乳 ふかし芋	バーのBBQソース 生野菜 みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン
7	土		牛乳 野菜バー	焼きそばパン スープ	牛乳 ビスケット
8	日				
9	月	安全訓練	牛乳 バナナ	ほうとう汁 ソテー 納豆	牛乳 甘辛ごぼうスティック
10	火		牛乳 丸ぼうろ	回鍋肉 厚揚げの煮物 すまし汁	牛乳 パイ
11	水	誕生会 	牛乳 えんどう豆スツ	お箸とコップを忘れずに・・・	牛乳 ケーキ
12	木		牛乳 シガービス	麻婆豆腐 おかか和え すまし汁	お茶 ヨーグルトムース
13	金		牛乳 小魚チップ	魚のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁	牛乳 おからドーナツ
14	土		牛乳 ふわふわコーン	親子丼 すまし汁	牛乳 スティックパン
15	日				
16	月	敬老の日			
17	火	十五夜	牛乳 源氏パイ	お月見カレー マカロニサラダ 福神漬	牛乳 みたらし団子
18	水		牛乳 ビスコ	魚のねぎみそ焼き ひじき煮 すまし汁	牛乳 サンドイッチ
19	木		牛乳 サッポロポテト	ジャーマンオムレツ 金平 みそ汁	ヨーグルト リンゴジャムサンド
20	金		牛乳 ソフトせんべい	春巻き 中華和え スープ	お茶 おはぎ
21	土		牛乳 チーズ	ミートスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 こつぶっこ
22	日	秋分の日			
23	月	振替休日			
24	火	交通安全訓練	牛乳 ミニサラダ	ハンバーグ ソテー すまし汁	牛乳 パインケーキ
25	水	避難訓練	牛乳 クラッカー	鶏じゃが ごま酢和え みそ汁	ミルク ピザトースト
26	木		牛乳 ビスケット	魚の生姜煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 アメリカントップ
27	金		牛乳 みかん缶	豆腐のかば焼き風 ナムル みそ汁	牛乳 クッキー
28	土		牛乳 いわしおかき	鮭わかめご飯 けんちん汁	牛乳 特リンゴブツ
29	日				
30	月		牛乳 ウエハース	クレープ しゅうまい 手作りふりかけ	牛乳 バナナマフィン

9か月～11か月

12か月～15か月

歯ぐきでつぶせる固さ。全がゆ～やわらかごはん。
 野菜などの食材を細かく刻んでやわらかくなるまで
 煮込む。

歯ぐきで噛める固さ。やわらかごはん～ごはん。
 鉄分が不足しやすいので赤身の魚、レバーなど。
 緑黄色野菜を多く。やわらかくなるまで薄味で煮込む。