

9



食育だより

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期は、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。園では旬の食材を取り入れた給食を計画しています。



9月のこんだて

2022.9月

中津市立●●保育所



月	火	水	木	金	土
		 防災の日	1日 豚肉のさつまいも煮 もやしのごま和え スイカ おやつ 非常食	2日 鮭のチャンチャン焼き 豆腐のすまし汁 オレンジ おやつ アイス・チーズ	3日 きつねうどん ごまいりこ 0 おやつ 0
5日 ミネストローネ シャキシャキサラダ ゴールテンキウイ おやつ カルピスゼリー	6日 魚のソース煮 厚揚げののどろみ汁 オレンジ おやつ しらすチーズトースト	7日 干草焼き 乾物たっぷり煮 梨 おやつ お麩のキャラメルゼ	8日 豚肉のピカタ 高根菜のシーチキン炒め りんご おやつ お月見蒸しパン	9日 鯖のみりん焼き さつまいも汁 バナナ おやつ 台湾カステラ	10日 チャーハン わかめスープ 0 おやつ 0
12日 千金カレー レバーの両蛋からめ りんご おやつ ぎょうざの皮ピザ	13日 ふわふわ団子の豆あんかけ ちいめん卵とし バナナ おやつ 梨・チーズ	14日 筑前煮 わかめの酢の物 ゴールテンキウイ おやつ きつねおにぎり	15日 きのこごはん・どい天 マゼドアンサラダ シャインマスカット おやつ ヨーグルト	16日 魚の生姜煮 かきたま汁 オレンジ おやつ ボンおすび・鉄分ジュース	17日 ナポリダンスパケティ トマトときゅうりのサラダ 0 おやつ 0
19日 敬老の日 	20日 魚の竜田揚げ 豆乳味噌汁 バナナ おやつ たこ焼き風ポテト	21日 チャスチェ もやしナムル オレンジ おやつ ホットケーキ	22日 照り焼きつくね 無限ピーマン ゴールテンキウイ おやつ おはぎ	23日 秋分の日 	24日 親子丼 野菜のゆかり和え 0 おやつ 0
26日 きのこシチュー レバーのマリアソース煮 りんご おやつ うどんかいらんどう	27日 鯛団子の甘辛煮 切干大根サラダ バナナ おやつ シリアルおこし	28日 カレー肉じゃが トマトとほうれん草のさっぱり和え パイナップル おやつ ミルクもち	29日 豚肉の野菜巻き ひじきの炒め煮 ゴールテンキウイ おやつ とんど焼き	30日 鮭のチーズ焼き 肉団子スープ 梨 おやつ 丸ボーロ	



子どもの生活習慣病



乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけ、健やかな生活習慣の基礎をつくるよう心掛けましょう！



～クイズ～

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも、非常食として食べ慣れたお菓子もあると心を癒し、命を救います。

Q1. サツマイモは土の中で育つ野菜である。

〇か×か？

答え 〇: 土の中で根っこが成長してサツマイモになります。サツマイモは食物繊維というおなかのなかをきれいにしてくれる成分が入っています！

Q2. くだものを食べると風邪を引きにくくなる？

〇か×か？

答え 〇: くだものにはビタミンやミネラルなど身体によいものがたくさん！免疫力も上がって風邪もひきにくくなります

※園の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

☺旬の食材

いんげん・かぼちゃ・さつまいも・さといも・しいたけ・しめじ・いちじく・かぼす・くいなし・ぶどう
いわし・かつお・さけ・さんま・しらす など。

