

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ	栄養士のつぶやき
		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		
02 月	御飯 (鶏のから揚げ) ゆでブロッコリー わかめスープ ★防災訓練メニュー	片栗粉、油、砂糖、米	鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だしの素	お茶 リッツサンド	米騒動！？ 南海トラフ地震予報や台風の影響でお米が買えない！？みなさん困ってませんか？ 保育園でも井戸さんががんばって手配してくれました。感謝～
03 火	御飯 (マグロステーキ) キャベツと昆布のサラダ みそ汁(じゃが芋・ほうれん草)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	まぐろ	キャベツ、ほうれん草、バナナ、あおのり、にんじん、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	お茶 手づくりあおのりスティックパン	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
04 水	ミートスパゲティ (キャベツとツナの炒め煮) 豆腐スープ(だいこん・青菜)	ソフト麺、米粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ	ケチャップ、かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、かつおだし汁	牛乳 ふわふわドーナツ	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
05 木	御飯 (ふわふわチキンナゲット) キャベツのごまマヨあえ トマトスープ	米、片栗粉、油、砂糖 手づくりマヨドレ	木綿豆腐、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、ごま、にんにく、しょうが	みりん、かつおだし汁、しょうゆ、こしょう	ほうじ茶 五平餅	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
06 金	御飯 (さけのキャベツ焼き) 切干大根炒め物 すまし汁(かぶ・わかめ)	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	さけ	キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、かぶ・菜、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、こしょう	お茶 さつまいもスティック	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
07 土	パン (フルーツ)					お茶 おせんべい・クッキー	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
09 月	御飯 (てづくりミートボール) もやしのごまあえ みそ汁(かぼちゃ・だいこん)	米、さつまいも、片栗粉、米粉、油	豚ひき肉	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	お茶 やさいのおやつつき揚げ	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
10 火	ひじき御飯 (鶏のから揚げ) コールスローサラダ わかめスープ ★お誕生会メニュー	米、片栗粉、油、砂糖、パン	鶏もも肉(皮付き)、生クリーム	キャベツ、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、オクラ、コーン缶、ひじき、にんにく、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素	紅茶 デコレーションサンド	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
11 水	カレーライス (豆腐スープ) 手づくりマヨドレの蒸し野菜のサラダ ゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、なす、ねぎ	カレー粉、中華だしの素	お茶 手づくりパンケーキ	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
12 木	御飯 (さけの塩焼き) 切干大根のサラダ すまし汁(ほうれん草・ごま)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、かつお節	きゅうり、ほうれん草、う、にんじん、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	牛乳 スイートポテト	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
13 金	御飯 (お月見鶏つくね) きゅうりとわかめのサラダ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) ★お月見メニュー	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	お茶 お月見おだんご	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
14 土	お野菜うどん (フルーツ)	ゆでうどん、さといも	油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	お茶 おせんべい・クッキー	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
17 火	御飯 (チキンのカレーソテー) キャベツと人参のサラダ みそ汁(切り干しだいこん・かぼちゃ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、はちみつ、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、パセリ粉、カレー粉	お茶 手づくりじゃがりこ風	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
18 水	御飯 (たらの磯辺焼き) キャベツのコーンソテー だいこんときのこのみそ汁	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	たら、豆乳	キャベツ、だいこん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	紅茶 米粉スコーン	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。
19 木	御飯 (豚肉と厚揚げのみそ煮) さつまいの甘煮 わかめみそ汁 ★食育の日	米、さつまいも、食パン、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、豆乳、生揚げ、きな粉	なす、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、かつおだし汁	お茶 きな粉トースト	お米は瞬発力に大事なエネルギー源ですからないと不安ではありますが、 栄養的にはほかのもので十分賄えるので焦らずにじゃがいも・さつまいも・バナナを増やしてみてね。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)				3時おやつ	栄養士のつぶやき
		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		
20 (金)	御飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ベイクドじゃが(あおのり) 切干しいこんと玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、なす、赤ピーマン、切り干しいこん、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素	お茶 鉄分マジマジ黒米おにぎり	←黒米おにぎり！ 紫のおにぎりに…最初はびっくりした様子の子どもたちでしたが 食べたらおいしかったようです。よかったの成長期に必要な鉄分が豊富。ご家庭でもぜひ
21 (土)	凍り豆腐ひじきの炊き込み御飯 豆腐すまし汁(ほうれん草) フルーツ	米、砂糖	凍り豆腐	ほうれん草、にんじん、切り干しいこん、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	お茶 おせんべい・クッキー	←秋の味覚さつまいも いよいよ旬の季節到来 三島甘藷が好きです ビタミンBが豊富なので 心の安定にも○ 便秘の方は控えめに。
24 (火)	さつまいろ御飯 さばの煮つけ 茹でいんげん 豆腐のすまし汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、チーズ	チンゲンサイ、キャベツ、いんげん、ほうれん草、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 鉄分UP！チーズカップケーキ	←秋の味覚さつまいも いよいよ旬の季節到来 三島甘藷が好きです
25 (水)	御飯 揚げないコロッケ 胡麻ドレトマト 切干大根のみそ汁	さつまいも、じゃがいも、米、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、油揚げ	トマト、にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しいこん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	お茶 旬がキター！ふかし芋	ビタミンBが豊富なので 心の安定にも○ 便秘の方は控えめに。
26 (木)	御飯 運動会に勝つ！かきねとんカツ！！★運動会応援メニュー キャベツと人参のサラダ きのこわかめのみそ汁	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	豚肉(もも)	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、だいこん(おろし)	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	お茶 運動会がんばってね♪ 金メダルクッキー	←運動会前日！ 縁起を担いで… 「とんかつ」&金メダルクッキーで給食さんも
27 (金)	あんかけ丼 ベイクドポテト 玉ねぎのスープ ★運動会	米、じゃがいも、オートミール、油、片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、食塩、パセリ粉	お茶 大人気！オートミールスナック	←オートミールスナック まるで洋菓子屋さん？ と驚くほどおいしくて 大人気だったから再び！ ぜひ、お子さんに感想聞いてみてくださいね
30 (月)	御飯 マーボー豆腐 きゅうりのオイキムチ わかめスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごま、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素	お茶 おせんべい・クッキー	←オートミールスナック まるで洋菓子屋さん？ と驚くほどおいしくて 大人気だったから再び！ ぜひ、お子さんに感想聞いてみてくださいね

※おやつは子どもの栄養に大事な「補食」として考えています。目でも楽しめるようにスタッフのみなさんが手づくりしてくれているんですよ～LOVEですわあ♡

給食だより 2024 9月

writing by 栄養士 渡辺

プチ腸活講座「良い腸内環境ってなんだい？」

腸には1000兆個の細菌がお花畑のように住み着いていて私たちの心や体を支えています。腸内環境って最新の研究結果では1歳までにベースが決まることがわかっていて特に3歳までが重要で今とても注目されてるんです。腸は第二の脳と言われるほど腸内環境で性格さえも変わっちゃうから驚き！我が家はこれで夫婦喧嘩がなくなりました(笑)

多いほうの見方をする

腸内環境のBESTはこれ→ 善玉菌 2 : 悪玉菌 1 : 日和見菌 7

ヨーグルトなど動物性の乳酸菌では善玉菌は胃酸で死滅するから増えにくくて困っちゃう…だからこそ悪玉菌を増やさない！減らす食事やストレスフリーを見直しましょう

次回予告: 「腸内環境を見分ける方法はこれだ！」 おたのしみ～

スーパーのアイスの選び方

まだまだ暑い日が続きます。どんなアイスを選んでますか？スーパーやコンビニにはたくさんの種類のアイスがありますが体に優しいアイス選びをお伝えしますね

アイスの種類

- アイスクリーム
- △ アイスマルク
- ✪ 氷菓
- ⊕ ラクトアイス

大きく分けると4種類に分類されています

乳固形分のうち乳脂肪分の割合で表記が変わっていてつまり、NGアイスは材料に乳成分がほぼなし！その正体はなんと人工的な「あ・ぶ・ら」なんです。氷菓は人工砂糖がたっぷり…体に入ると排出しにくくアレルギーや痲疹の原因にもなります

おすすめは「アイスクリーム」一択です
ハーゲンダッツ・MOW など

大人も子ども避けたい朝食3選

- ① 加工肉 (ハム・ソーセージ)
- ② 菓子パン
- ③ コーンフレーク

ハム・ソーセージなどお肉の加工品は特に避けましょう。WHOも発がん性リスクについて警笛を鳴らしているのはご存知ですか？ゲゲ！とくに発色剤や着色料。。。シンプルに体にわるいよ。私は知らなくてこればかり出してたよ(泣) やめるなら早い方がいい！

ハム・ソーセージを選ぶならこれ

- ・ グリーンマーク (ビッグデー)
- ・ 自然の味そのまんま (しずてつ)
- ・ だいいちはむ (三島大社の近く)

私の場合はちょっとお高いから買わなかったよ。その代わりに鶏胸肉で「鶏ハム」を作るよ。ほったらかしでできるから今度レシピを載せますね