



2025年 旭丘まぶね保育園

給食だよ



《今月の食育目標》
バランスよく食べて
暑さを
乗りきろう!

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るようになってきました。これからは、「秋」本番が始まります。秋の味覚といえば、サンマ・栗・松茸・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材たちがわたしたちを楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップする時期ですので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

赤・黄・緑でバランスの良い食事を!

毎日を元気に過ごすためには、栄養のバランスの良い食事をする事が大切です。食品を赤・黄・緑の3つに分けて献立を考えると「バランスの良い食事」になります。

赤 体を作るもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりにかせません。不足すると骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻



黄 エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。不足すると、遊びや学習に集中する力が出ません。

【主な栄養素】炭水化物、脂質

【主な食品】ごはん、パン、麺類、いも類、油



緑 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、イライラしたりします。

【主な栄養素】ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】野菜、果物



★3色そろえるコツ★

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考える時は、3つのお皿が揃うように意識してみるといいですね♪

暑さに疲れた胃にやさしい食べ物

基本は1日3食、規則正しく、バランスよく食べることです。暑さで消耗した体力を取り戻し弱った胃腸の働きを整えるため、温かいメニューがおすすめです。

🍌 消化の良いメニューで食欲増進

たんぱく質はしっかりと。煮たり蒸したりしたメニューを。豆腐料理はのど越しがよく、おすすめです。

🍌 生野菜より消化の良いに野菜を

加熱した野菜は胃の負担もなく、量も多く摂れます。



☆今月のおすすめメニュー☆

9月8日(月) 豆菜サラダ



【分量】(4人前)

小松菜 200g 水煮大豆 50g ツナ缶 80g
砂糖 20g 酢 20g 濃口醤油 10g
ごま油 5g

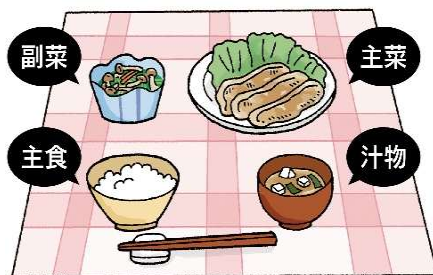
【作り方】

①小松菜は1cm幅に切り、鍋に湯をわかし、芯がやわらかくなるまでゆがく。水煮大豆は軽く水で洗ったのち、耐熱容器にいれ軽くラップをして500w1分加熱する。
②水煮大豆の粗熱が取れたら、小松菜とあわせ、ツナ缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油を加えてよく混ぜて出来上がり♪

【コメント】

保育園で大人気のメニューです！中華風の味付けで食べやすく、ツナや大豆などの良質なたんぱく質と合わせてとることで、栄養も満点です。調理時間も短くできるので、忙しい時の一品メニューとしてもオススメです♪

知っておきたい！ 献立の基本

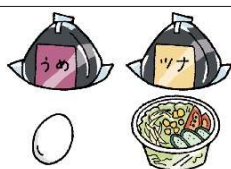


献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント

栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ