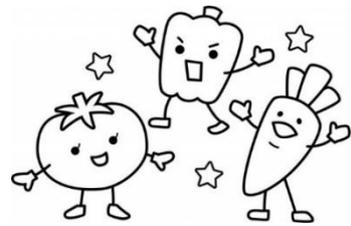
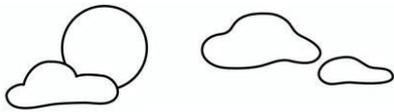


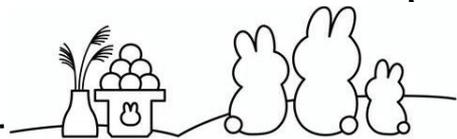
# 9月 給食だより



## 中宮まぶね保育園



まだまだ暑い日が続きますが、9月に入り秋が近づいてきました。  
秋は「食欲の秋」と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。  
新米やきのこ、さつまいも、魚など旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価も高いので、毎日の食事に積極的に取り入れていきたいですね。



## 赤 黄 緑 三色そろえよう！

- ◎食材には含まれる栄養素によって、赤・黄・緑の三色の食品群に分けられます。
- ◎三色の食品群のそろった食事になると、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

### 赤

#### 体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨など人体のもとになる栄養素を含む。

#### 【主な食品】

魚・肉・卵・大豆製品・乳製品・海藻

### 黄

#### エネルギーのもとになる

元気いっぱい遊んだり、体を動かすための力を出す。

#### 【主な食品】

ごはん・パン・麺類・いも・油

### 緑

#### 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促す働き。

#### 【主な食品】

野菜・果物

## 9月行事食

#### 〈お月見〉

さつまいもごはん  
豆腐の五目焼き  
キャベツのじゃこドレあえ  
なめこのみそ汁

#### （おやつ）

牛乳  
お月見おはぎ



#### 〈お誕生日会〉

キャロットライス  
ホキのパン粉焼き  
トマトの冷製パスタ  
ブロッコリーとコーンのスープ

#### （おやつ）

りんごジュース  
さつまいもパフェ



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。