

9月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
2	月	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・野菜スープ	鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのきたけ・わかめ	油・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩・酒・カレー粉・鶏がらスープ(コンソメ)	メグミルク Ca鉄牛乳 シュガートースト
3	火	サバのみそ煮・小松菜の磯香和え・けんちん汁	サバ・みそ・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・のり・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・つきこんにやく	砂糖・じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子
4	水	鍋爆肉(グウバオロー)・かりかり漬け・春雨スープ・梨	豚肉・豆腐	きゅうり・人参・わかめ・長ねぎ・梨	片栗粉・油・砂糖・ごま油・春雨・ごま	塩・酒・トマトケチャップ・しょうゆ・酢・鶏がらスープ(コンソメ)	メグミルク Ca鉄牛乳 お菓子
5	木	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・焼きのり	鶏卵・ベーコン・豆腐・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・青のり・ブロッコリー・わかめ・焼きのり	砂糖・パン粉・油・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	お茶 おかかおにぎり
6	金	拌三絲(ハンサンスー)・青菜と塩昆布のふりかけ・アップルシャーベット	豚ロース肉	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・塩昆布・小松菜・りんご	そうめん・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	牛乳 いちご蒸しパン
7	土	カレーライス・フルーツポンチ・チーズ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・みかん缶・もも缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・トマトケチャップ	お茶 お菓子
9	月	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・チンゲン菜とわかめのスープ	合びき肉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・チンゲン菜・わかめ・ホールコーン缶	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	メグミルク Ca鉄牛乳 ジャムサンド
10	火	マスの塩麹漬け焼き・ほうれん草のごま和え・野菜汁	マス・豆腐・みそ	ほうれん草・人参・キャベツ・こんにやく・こねぎ	砂糖・ごま・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	お茶 ピーチゼリー
11	水	中華うま煮・マカロニサラダ・巨峰	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・巨峰	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子
12	木	カレー・フレンチサラダ・アップルシャーベット	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油	カレールウ・トマトケチャップ・塩・酢	お茶 のり塩おにぎり
13	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・ごまふりかけ	しほり豆腐・ツナ缶・かつおぶし・油揚げ・みそ	長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・えのきたけ・わかめ	片栗粉・油・じゃがいも・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ジョア うさちゃん 蒸しパン
14	土	焼きそば・野菜スープ・ゼリー	豚肉・ベーコン	キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・もやし・青のり・チンゲン菜・干し椎茸	中華麺・油・じゃがいも・ゼリー	中濃ソース・しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ	お茶 お菓子
17	火	焼き魚(マス)・ひじきの炒り煮・みそ汁	マス・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにやく・さやいんげん・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	お茶 塩昆布おにぎり
18	水	麻婆豆腐・三色ナムル・巨峰	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・巨峰	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢	牛乳 お菓子
19	木	《食育の日》 サンマのかば焼き・菊とひじきの和え物・秋なすのみそ汁・梨	サンマ・みそ	しょうが・ほうれん草・ひじき・菊・人参・なす・えのきたけ・玉ねぎ・梨	片栗粉・油・砂糖・ごま・マヨネーズ	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	メグミルク Ca鉄牛乳 ポテサラサンド
20	金	中華風ローストチキン・マセドアンサラダ・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・人参・ホールコーン缶・クリームコーン缶	ごま・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	みりん・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	以上児:ヨーグルト 未満児:牛乳 お菓子
21	土	中華丼・わかめスープ・小魚	豚肉・かまぼこ・いわしっこ	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・チンゲン菜・生姜・わかめ・ホールコーン缶	油・片栗粉・ごま油	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	お茶 お菓子
24	火	厚揚げと野菜のみそ炒め・和風サラダ・アップルシャーベット	豚肉・厚揚げ・みそ・かつおぶし	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油	酒・しょうゆ・酢	お茶 ごま塩おにぎり
25	水	《誕生会》 きのこごはん・鶏肉のマーマレード焼き・即席漬け・すまし汁・梨	油揚げ・鶏肉・豆腐・わかめ	しめじ・まいたけ・人参・生姜・にんにく・きゅうり・キャベツ・長ねぎ・梨	マーマレード・油・片栗粉	しょうゆ・塩・だし汁・酒	ジュース パンフキンプリン ケーキ
26	木	高野豆腐の卵とじ・切干大根とツナの和え物・巨峰	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ツナ	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・小松菜・切干大根・きゅうり・巨峰	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	牛乳 お菓子
27	金	ウインナーとさつまいものフリッター・ほうれん草とちくわの和え物・みそ汁・焼きのり	ウインナー・ちくわ・豆腐・みそ	ホールコーン缶・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・小松菜・焼きのり	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油・砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・酢・だし汁	メグミルク Ca鉄牛乳 フレンチトースト
28	土	カレーライス・切干大根とハムの和え物・ゼリー	豚肉・ハム	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり	じゃがいも・油・砂糖・ごま油・ゼリー	カレールウ・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	お茶 お菓子
30	月	肉じゃが・れんこんサラダ・梨	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・れんこん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・梨	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	お茶 ココアプリン

※献立内容を変更する場合があります。

発行: 荻川ほのぼの保育園

# 2019 9月 きゅうしよくだより



おうちのかたへ

## 「子どものころからの生活習慣病予防」

9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。

新潟市では、小学4年生と中学1年生の希望者を対象に「児童生徒の生活習慣病健診」を実施しています。昨年度の結果(小学4年生)では『異常なし』はわずか21%でした。

また、新潟市民は脳血管疾患や胃がんの死亡率が高く、平成27年、28年の新潟市健康栄養調査の結果では食塩をとりすぎていることがわかっています。ご家庭では減塩を心がけていますか？

### 大人の1日の食塩摂取目標量

男性8g未満 女性7g未満

※園では、給食とおやつで1.8g未満(3歳以上児)を目標にしています。

### 料理に使う塩の量はどのくらいでしょう？

つまむときに・・・  
二本指：塩少々 0.2~0.6g  
三本指：塩ひとつまみ 0.5~1.5g



### 野菜・果物は減塩のみかたです！

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩を助けます。野菜のおかずは1日5皿が目安です。

将来を担う子ども達の健やかな成長のため、家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

### 食育の日【かきのもと】



食育の日は、食用菊、ひじき、ゆでた野菜をマヨネーズであえていただきます。新潟県には、紫色の食用菊「かきのもと」があります。全体の生産量のうち、約8割が南区の白根地区で栽培されています。「かきのもと」の名前の由来は、「生け垣や柿の木の間もとに植えたから」など諸説ありますが、現在は、「柿の実が色づいてくるところに赤くなるから」というのが一般的になっています。

参考:新潟市ホームページ

