

# きゅうしょくだより 9月



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、「生け垣や柿の木の根もとに植えたから」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

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	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ
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	豚肉と大豆の揚げ煮・野菜スープ・焼きのり・梨	豚肉・大豆水煮・豆腐	人参・たけのこ水煮・干しいたけ・さやいんげん・えのきたけ・玉ねぎ・小松菜・梨・のり・こんにゃく	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・コンソメ	牛乳お菓子	牛乳お菓子
3	火	ブリの照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	ブリ・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・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	無糖ヨーグルト	お茶 そぼろおにぎり
4	水	鍋爆肉（グウバオロー）・即席漬け・春雨スープ・メロン	豚肉・豆腐・鶏卵	キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・長ねぎ・メロン	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）	牛乳お菓子	牛乳お菓子
5	木	中華風ローストチキン・マセドアンサラダ・わかめスープ	鶏肉・ハム	玉ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・人参・チンゲン菜・わかめ	ごま・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	みりん・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	牛乳お菓子	お茶 ヨーグルト
6	金	ちくわの磯辺揚げ・和風サラダ・沢煮椀・ごまふりかけ	ちくわ・かつお節・豚肉	青のり・ほうれん草・もやし・コーン缶・大根・ごぼう・えのきたけ・人参・長ねぎ・小松菜	小麦粉・油・砂糖・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢・塩・だし汁	牛乳お菓子	メグミルクCa鉄牛乳 りんごのジャムサンド
7	土	カレーライス・キャベツとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨドレ	カレールウ・トマトケチャップ・塩	お茶お菓子	お茶お菓子
9	月	中華うま煮・マカロニサラダ・冷凍みかん	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・みかん	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	無糖ヨーグルト	お茶 わかめおにぎり
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・こんにゃく・こねぎ	砂糖・ごま・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	牛乳お菓子	牛乳 スノーボールクッキー
11	水	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・コーン缶	油・じゃがいも・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・カレー粉・鶏がらスープ（コンソメ）	無糖ヨーグルト	牛乳お菓子
12	木	厚揚げと野菜のみそ炒め・華風和え・梨	豚肉・厚揚げ・みそ・ハム	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・きゅうり・もやし・梨	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・ごま	酒・しょうゆ・酢	牛乳お菓子	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスタックパン
13	金	豆腐だんご・ゆでブロッコリー・みそ汁・青菜と塩昆布のふりかけ	しほり豆腐・ツナ缶・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・塩昆布・小松菜	片栗粉・油・じゃがいも・ごま・ごま油	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳お菓子	牛乳 うさぎ蒸しパン
14	土	麻婆丼・わかめスープ	豆腐・豚ひき肉・みそ	生姜・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・小松菜・わかめ・玉ねぎ・えのきたけ・コーン缶	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・コンソメ・塩	お茶お菓子	お茶お菓子
17	火	高野豆腐の卵とじ・切干大根とツナの和え物・アップルシャーベット	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・りんご	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	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
18	水	《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・長ねぎ・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	無糖ヨーグルト	牛乳 大学芋
19	木	カレー・フレンチサラダ・冷凍みかん	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・みかん	じゃがいも・油	カレールウ・トマトケチャップ・塩・酢	牛乳お菓子	お茶 ヨーグルト
20	金	ハンバーグ・ブロッコリーのおかか和え・かき卵汁	合びき肉・かつお節・鶏卵	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・ほうれん草・えのきたけ	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・しょうゆ・だし汁	牛乳お菓子	お茶 ツッおにぎり
21	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	お茶お菓子	お茶お菓子
24	火	《誕生会》《完全給食》混ぜご飯・鶏のから揚げ・キャベツの浅漬け・すまし汁シャーベット	油揚げ・鶏肉・豆腐・かまぼこ	人参・ごぼう・干しいたけ・ひじき・しょうが・キャベツ・きゅうり・塩昆布・わかめ・長ねぎ	砂糖・片栗粉・油・ごま・シャーベット	だし汁・しょうゆ・みりん・酒・塩	牛乳お菓子	オレンジジュース 梨のケーキ
25	水	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・つきこんにゃく	砂糖・じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	無糖ヨーグルト	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスタックパン
26	木	麻婆豆腐・三色ナムル・りんご	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・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢	牛乳お菓子	牛乳お菓子
27	金	肉じゃが・ブロッコリーとツナのサラダ・梨	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・ブロッコリー・梨	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁	無糖ヨーグルト	牛乳 スナック
30	月	肉豆腐・れんこんサラダ・りんご	豚肉・豆腐・ちくわ	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・しいたけ・小松菜・れんこん・ほうれん草・もやし・コーン缶・りんご	油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・酢	牛乳お菓子	お茶 塩昆布おにぎり

※献立内容を変更する場合があります。 ※土曜日は完全給食です。