

# きゅうしょくだより 9月

平成20年8月29日 城北アソカ保育園

今月のテーマ 丈夫な体

今月の目標 残さず食べるようにする・後片付けをする

給食室の目標 食事を通して精神発達を助け食物の味に変化をつける。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	れいしゃぶサラダ ぎぜんまめ	りんごのケーキ	クラッカー
2	火	しろみさかなのすぶたふう みそマヨサラダ	かきこおり・チーズ	くろぼう
3	水	とりにくのクラッカーやき ちゅうかサラダ コーンスープ	おこのみやき	ぶどう
4	木	にくじゃが あまずあえ	アメリカンドッグ	ヨーグルト
5	金	さかなのタルタルソース ピーナッツあえ アスパラのソテー	やきとうもろこし	ベジタブル
6	土	ツナとトマトのスパゲティ		おかし
8	月	いりとうふ かぼちゃのサラダ	おきなわふうくずもち	りんご
9	火	さかなのカレーあんかけ ごまあえ	フレンチトースト	えだまめ
10	水	メンチカツ フレンチサラダ グラッセ	くだもの	えびせん
11	木	なすとぶたにくのみそいため ひじきのカッテージチーズあえ	いもかりんとう	せんべい
12	金	さかなのマヨネーズやき こふきいも コンソメスープ	ココアむしパン	チーズ
13	土	☆祖父母参観☆ くりおこわ すましじる ぶどう		おかし
16	火	しょうじんりょうり みそしる	おつきみだんご	なし
17	水	ビーフシチュー じゃこサラダ	ポールドーナツ	かりんとう
18	木	♪誕生会♪ ビビンバ スープ スパサラダ ぶどう	おたのしみ	ビスケット
19	金	さかなのコーンあげ かかに きゅうりスティック	カスタードクリームあえ	ふかしいも
20	土	ちゃんぽん くだもの		おかし
22	月	はっぼうさい くきわかめのつくだに	にまめ	コーンフレーク
24	水	チーズはるまき なすのうまに すのもの	のりじゃこトースト	かき
25	木	きのこカレー ゆかりあえ	フルーツヨーグルト	カステラ
26	金	さんまのかばやき ごまマヨあえ かきたまじる	こくとうポップコーン	ゼリー
27	土	おやこうどん		おかし
29	月	こうやとうふのたまごとじ ごしょくサラダ	クッキー	フルーチェ
30	火	すきやきふうに のり	いりこのてんぷら	バナナ

☆18日は、誕生会なのでお弁当はいりませんが、お箸を持たせて下さい。土曜日もお箸と水筒を持ってきて下さい。

★お休みの時は給食の準備がありますので、九時半までに連絡して下さい。

## 果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月～10月
- ブドウ:8月～11月
- リンゴ:9月～12月
- カ キ:10月～12月

## お月見を楽しみましょう

★ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

## 小魚を食べよう

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。

## 栄養士さんに関きました DHAとは

正式名称は「ドコサヘキサエン酸」。頭の中で脳の働きを活発化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。DHAは魚(イワシ、サバ、サンマ、アジなどの青魚)にしか含まれていませんから、これらの魚を進んでたくさん食べましょう。

【DHAの主な働き】子どもの「キレる」行為を抑制/認知症を抑制/動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防/ガンの増殖を抑えたり、ガンを予防します。

## お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。