

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 にかきました 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。