

給食だより



今月のテーマ 野外食を楽しむ
 今月の目標 季節の果物や野菜をしっかり味わう

平成25年9月30日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	けんちんじる きりぼしのにも	アップルパイ	卵焼き
2	水	さんまのごまフライ マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	おからチョコケーキ	こんぶ・黒棒
3	木	ぎゅうにくのやながわふう あまずあえ	オレンジムース	カナッペ
4	金	バス旅行		
5	土	わふうスパゲティ くだもの		
7	月	マーボーなす しおっぺ	チーズ・えだまめ	あべかわ
8	火	ちぐさやき みそマヨサラダ	くりだんご	いりこ・白い風船
9	水	さかなのホワイトソースかけ フレンチサラダ グラッセ	フルーツヨーグルト	いももち
10	木	ちくぜんに すのもの	コーンフレーク	ぶどう
11	金	すりみのかきあげ ナムル	UFOパン	カステラ
12	土	さつまいもごはん すましじる くだもの		
15	火	ミートグラタン カミカミサラダ ベーコンスープ	ごまだんご	フルーチェ
16	水	しょうじんにょうり みそしる	ホットドッグ	トマト
17	木	さかなのきくかやき きんぴら	あずきときなこのクッキー	こんぶ・ハーベスト
18	金	きのこカレー ゆかりあえ いもきんちゃく	くだもの	チーズ
19	土	やきうどん くだもの		
21	月	★誕生会★きのこごはん とりにくのピーナッツがらめ サラダ みそしる	たんじょうびケーキ	いりこ・丸ぼうろ
22	火	のっぺじる ごまあえ	カルピスゼリー	胡瓜スティック
23	水	さかなのみそに かきたまじる	パンプキンあげ	キャロットケーキ
24	木	ポークビーンズ ひじきいため	おにぎり	ふかしいも
25	金	すきやきふうに のり むしばん	のむヨーグルト・バナナ	おやき
26	土	パン くだもの		
28	月	ぶたにくとさといものいために ちゅうかサラダ	こくとうポップコーン	オレンジヨーグルト
29	火	さかなのタルタルソースかけ ごまあえ	りんごとさつまいものケーキ	サンドウィッチ
30	水	すいとんじる なたねあえ	おからスティック	コーンフレーク
31	木	さかなのカレーてりやき もやしソテー みぞれじる	カスタードクリームあえ	枝豆

20日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日忘れずに箸と水筒を持たせてあげてください。

木々が衣替えをはじめ、朝夕冷たい風が吹いている今日この頃。残暑が長く続いた今年も、秋の深まりを感じるようになりました。菊鹿の田んぼにも、たくさんの稲穂が育ち収穫の時期になりますね。新米もおいしい季節ですが他にも秋の食材はたくさん♪きのこにさつまいも、給食に何の秋食材を使おうかな?と考えながら10月の献立をたてました♪秋らしい内容になったのではないかと思います。気温も下がり、風邪を引きやすいこの季節。体の芯からほっこり温まるように、適温給食の提供に気をつけていきます。

健康の味方 ※食物繊維※

不足すると・・・

- ・便秘になりやすい
- ・動脈硬化になりやすい
- ・高血圧、糖尿病、高脂血症になりやすい

野菜やきのこ、果物、海藻に多く含まれています。

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に続き「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

血糖値の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさん!!

給食では、カレーに入れたり、混ぜご飯に使いたくさん食べてほしいと思います。

炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガンリン」の役割を果たすのです。

ごはんのみそ汁

ごはん不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。

※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。