



# 給食だより

今月のテーマ 丈夫な体  
 今月の目標 朝ご飯を毎日、食べて元気に登園しよう

令和5年8月31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	金	だんごじる なつとう	かきごおり	ハーベスト
2	土	ミートスパゲティ スープ くだもの		
4	月	チンジャオロースー ひじきサラダ	こうやどうふのコロコロあげ	オレンジ
5	火	さかなのゆかりフライ になます パンプキンスープ	フルーツきんとん	せんべい
6	水	はるまき ごまずあえ	おきなわふうくずもち	かりんとう
7	木	さかなのあんかけ スパソテー	ヨーグルトトースト	胡瓜スティック
8	金	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ	おからのココアボール	スティックパン
9	土	ぎゅうどん みそしる くだもの		
11	月	マーボーなす きりぼしのナポリタン	チョコパン	ぶどう
12	火	とりのしおこうじやき ナムル にんじんしりしり	おふのラスク・りんご	ミニトマト
13	水	さかなみそに かきたまじる	ヨーグルト・ビスケット	フルーチェ
14	木	ぎゅうにくのやながわふう すのもの	チーズまんじゅう	米せんべい
15	金	このはどん ししゃものフライ コールスロー	くりごはん・梨	ゼリー
16	土	シチュー パン くだもの		
18	月	敬老の日		
19	火	ハヤシライス チップスサラダ	あんむしパン	梨
20	水	さかなのホワイトソースかけ きんぴら	りんごのケーキ	ベジたべる
21	木	誕生会 カレーピラフ とりのてりやき サラダ スープ ぶどう	おたのしみ	卵ボーロ
22	金	ちぐさやき ごまあえ	コーンフレーク・バナナ	チーズ
23	土	秋分の日		
25	月	すどり かきあげ	カスタードクリームあえ	えびせん
26	火	さかなのたつたあげ カミカミサラダ	コーンマヨトースト	バナナ
27	水	バンサンスー ひじきに	ぜんざい	ビスケット
28	木	おからコロッケ すみそあえ	キャロットゼリー	スティックパン
29	金	さかなのごまみそやき かぼちゃサラダ とうふじる	つきみだんご	ヨーグルト
30	土	カレー くだもの		

## 朝ご飯を食べて1日をはじめよう

今月から運動会の練習が始まります。残暑が厳しい中での練習となるのでいつも以上に園児たちの体力は消耗する事と思います。

そこで、大事になってくるのが**朝ご飯**です!!  
 また、規則正しい生活で疲れをしっかりとりましょう。  
 朝ご飯は、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギーの源!!  
 休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。  
 また、体温を上げてくれる役目もあります。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出す為のご飯やパンをしっかり組み合わせる食べられるといいですね。



### #こんな朝ご飯が理想です#

①～④が揃った食事ができるといいです

①**パワーの源・主食**

ご飯、パン

②**筋肉や血の源・主菜**

卵、魚、ハム、ウィンナー、大豆製品、乳製品

③**体の調子を整える・副菜**

野菜サラダ、おひたし、

④**汁物/飲み物**

みそ汁、スープ

まだまだ暑い日が続いています。体調を崩さないよう、体調管理に気をつけましょう。今月は「防災の日」と「防災レシピ」、「貧血」を紹介します。

**9月1日は「防災の日」**

日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上要することや、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されています。この機会にいざという時のための必要な備えを進めましょう。

**備蓄食品の選び方**

災害直後は**炭水化物**ばかりになりがち  
**たんぱく質**をとるためには**缶詰**がおすすめです。

**便秘、口内炎など体調不良を起こしやすい。**  
 ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂るための**野菜**や**野菜ジュース**を常備しておくといいです。

**おすすめの備蓄方法 「ローリングストック法」**

○ローリングストック法とは、ふだん食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができるという方法です。  
 ○家族構成に合わせて、普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう。

善段から多めに買いだめしておく  
 食べた分を買い足す  
 賞味期限の古いものから、日常消費

**断水時でも安心**

**紙コップで洗い物なし!**  
**卵1個でアレンジレシピ**

**【分量】**

- 卵の洋風ミックスベジタブル
  - ・卵 1個
  - ・水 大さじ1
  - ・マヨネーズ 小さじ1～2
  - ・塩こしょう 各少々
- ふわふわねぎ卵
  - ・卵 1個
  - ・めんつゆ 小さじ2
  - ・小ねぎ 2本
  - ・水 大さじ1
- 中華えびにら
  - ・ムキエビ 3～4尾
  - ・鶏がらスープ 小さじ1
  - ・ニラ 2本

① **かみコップ**に卵を割りよく溶きほくします。  
 ② それぞれに材料を入れて軽く混ぜます。  
 ③ ラップなしで**600W**で**40秒**加熱します。  
 ④ 一度取り出して全体を混ぜたら**600W**で**40～50秒**加熱すれば完成

暮らしニスタのレシピより

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。