



		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ビスケット	せんべい	クラッカー	ポーロ
		ごはん 鮭のピカタ ブロッコリーサラダ ココロスープ、オレンジ	麦ごはん チキン南蛮 ポイル野菜 みそ汁、バナナ	マーボー丼 春雨サラダ わかめスープ ハイン缶	チキンライス スープ バナナ
		牛乳・フレンチトースト	蒸しパン	クラッカーサンド	カステラ
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
えびせん	クッキー	おかき	ウェハース	ビスコ	ビスケット
麦ごはん 野菜のカレー炒め 中華スープ オレンジ	ごはん 卵の花メンチボール ポテトサラダ コーンスープ・もも缶	ごはん 高野とさつま芋のうま煮 みそ汁 バナナ	豚丼 ごぼうサラダ かきたま汁 ゼリー	ごはん スパオムレット トマトサラダ すまし汁・オレンジ	親子丼 みそ汁 バナナ
牛乳・フチパン	牛乳・卵サンド	おはぎ	サブレ	牛乳プリン	ドーナツ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
えびせん	クッキー	おかき	ウェハース	ビスコ	ビスケット
ごはん すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 松風焼き 酢の物 すまし汁・もも缶	ごはん 魚の味噌ごま焼き マカロニサラダ 卵スープ・ぶどう	麦ごはん 筑前煮 ブロッコリー和え みそ汁・ハイン缶	キャロットパン クリームシチュー キャベツサラダ・チーズ	そば飯 スープ バナナ
食パンラスク	きな粉トースト	人参ケーキ	ちやしのお好み焼き	えびせん・小魚	パン
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
	クッキー	おかき		ビスコ	ビスケット
敬老の日	ごはん ベーコンじゃが大根 けんちん汁 もも缶	ごはん サバのから揚げ ちやしのソテー 豆乳みそ汁 バナナ	秋分の日	ごはん 鶏肉のオーロラソース スティック野菜 かぼちゃスープ・チーズ	ピラフ スープ バナナ
	カルピスゼリー	おにぎり		フルーツゼリー	ラスク
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
えびせん	クッキー	おかき	ウェハース		
ビビンバ丼 みかんサラダ 中華スープ バナナ	ごはん かぼちゃとひじきのかき揚げ ポイル野菜 冷たいスープ・オレンジ	誕生日会	麦ごはん 豚肉のトマトソース煮 ツナサラダ みそ汁、バナナ		
フルーツヨーグルト	コーンホットケーキ	ふるふるデザート	ビザトースト		

食育だより

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょうか。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

旬の食材

新米、さつまいも
しめじ、まつたけ
栗、ぶどう



*実りの季節の始まりです。
さつま芋はビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。

健康の大敵！「食塩」に注意しましょう

何気なく食べている食塩で血圧は少しずつ上がり、将来の生活習慣病につながっています。子どもだけでなく、家族の健康のために今日から「薄味」を心がけてみましょう。

国際的な健康問題

- 1位 タバコ
 - 2位 食塩
 - 3位 肥満
- 不健康な食事

数ある健康問題の中で、「食塩」は、第2位となっています。このことから、食塩が私たちにもたらす健康被害の深刻さがわかります。

乳児期からの減塩の大切さ

離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい！」と感じられる味覚を育てましょう

電卓の上手い活用法

- 1~2歳児 3.0g未満 / 日
- 3~5歳児 3.5g未満 / 日

給食と外食の塩分比較

給食 (3~5歳児の給食)



御飯
食塩1.1g



野菜のみそ汁
食塩0.6g



焼き魚
食塩0.3g



野菜の和え物
食塩0.2g

外食



(お子様セット) 食塩2.6g



(お子様セット) 食塩3.1g

外食も、おでかけ時の楽しみの一つですが、塩分が多く含まれているものもあります。目安を知っておくと外食時のメニュー選びの参考になりますね。