

# 9月 献立表

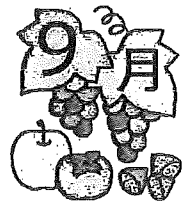
| 日  | 曜 | 行事            | 全児副食                             | 全児間食            | 未満児間食      | 未満児主食  |
|----|---|---------------|----------------------------------|-----------------|------------|--------|
| 1  | 土 |               | スパゲティーミートソース、ポテトサラダ、果実           | 牛乳、果実           | 牛乳、サブレ     | スパゲティー |
| 2  | 日 |               |                                  |                 |            |        |
| 3  | 月 |               | ビーフカレー、焼きなす入り和え物、果実              | アップルサンド、ミルク     | お茶・チーズ     | ご飯     |
| 4  | 火 |               | チキン南蛮、小松菜としらすの和え物、トマト、清し汁        | ヨーグルト蒸しパン、牛乳    | 牛乳・果実      | ご飯     |
| 5  | 水 | 英語            | 野菜たっぷりキッシュ、ゆかり和え、けんちん汁、果実        | ふかし芋、ミルク        | 牛乳・ウエハース   | ご飯     |
| 6  | 木 | お点前           | 白身魚の梅味噌焼き、酢の物、呉汁、果実              | 人参クッキー、牛乳       | ヨーグルト      | ご飯     |
| 7  | 金 | 太陽スポーツ        | 鶏の香味焼き、春雨サラダ酢の物、みそ汁              | フルーツゼリー         | 牛乳・きな粉マカロニ | ご飯     |
| 8  | 土 |               | 冷やしうどん、厚揚げと野菜の煮物、果実              | お菓子、牛乳          | 牛乳・カステラ    | うどん    |
| 9  | 日 |               |                                  |                 |            |        |
| 10 | 月 |               | ひじき炒め、マカロニサラダ、わかめスープ、果実          | ちりめん入りおにぎり、お茶   | 牛乳・人参スティック | ご飯     |
| 11 | 火 |               | 魚の人参みそ焼き、三色なます、かき玉汁、果実           | チョコチップケーキ、ミルク   | お茶・ビスコ     | ご飯     |
| 12 | 水 |               | ポークビーンズ、エビと青菜の和え物、冷や汁、果実         | 梅が枝もち、豆乳        | 牛乳・コーンフレーク | ご飯     |
| 13 | 木 | お点前           | 魚のマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、コンソメスープ、果実     | ホットケーキ          | 豆乳・しらすぼし   | ご飯     |
| 14 | 金 | 恒富デイサービス訪問    | 豆腐のまさご揚げ、野菜の昆布和え、さつま汁、トマト        | きなこヨーグルト        | 牛乳・あられ     | ご飯     |
| 15 | 土 |               | 冷し中華、厚揚げの甘煮、果実                   | パン・牛乳           | 牛乳・果実      | 中華麺    |
| 16 | 日 | 方財町敬老会        |                                  |                 |            |        |
| 17 | 月 |               |                                  |                 |            |        |
| 18 | 火 |               | ツナと切干大根の炒め物、酢の物、みそ汁、トマト          | バナナとココアのケーキ、ミルク | 牛乳・ちりめん    | ご飯     |
| 19 | 水 | 英語<br>わくわくランチ | ちらし寿司、チキンカツ、ほうれん草の磯和え、トマト、清し汁、果実 | アイスクリームパフェ      | 牛乳、胡瓜のたたき  | ご飯     |
| 20 | 木 | お点前           | 筑前煮、菜種和え、そうめん汁、果実                | チーズポテト、牛乳       | 果実・牛乳      | ご飯     |
| 21 | 金 |               | 魚のピカタ、春雨の酢の物、チンゲン菜のスープ、果実        | 桜えび入りおやき、お茶     | 牛乳・ふかし南瓜   | ご飯     |
| 22 | 土 |               | マーボー丼、かみかみサラダ、果実                 | お菓子、牛乳          | 牛乳・ウインナー   | ご飯     |
| 23 | 日 |               |                                  |                 |            |        |
| 24 | 月 |               |                                  |                 |            |        |
| 25 | 火 |               | 香味揚げ、海藻サラダ、みそ汁、トマト               | ぜんざい、お茶         | 牛乳・クラッカー   | ご飯     |
| 26 | 水 |               | 豚肉となすのミルク味噌炒め、野菜サラダ、しらすのスープ、チーズ  | かぼちゃ蒸しパン、ミルク    | 豆乳・Caせんべい  | ご飯     |
| 27 | 木 | お点前           | ハヤシライス、胡麻和え、果実                   | フルーツヨーグルト       | 牛乳・ビスケット   | ご飯     |
| 28 | 金 |               | かぼちゃのそぼろ煮、和え物、きのこ汁、果実            | 卵サンド、ミルク        | 牛乳・果実      | ご飯     |
| 29 | 土 |               | 親子丼、三色野菜和え、果実                    | 果実・牛乳           | 牛乳・ポーロ     | ご飯     |
| 30 | 日 |               |                                  |                 |            |        |

## 食べ物を食べる音

バリバリ、ポリポリ、サクサク、カリカリなど、咀嚼しているときの発音音が鼓膜を振動し、中耳、内耳を経て聴神経から中枢へと伝達され、味わいに影響を及ぼします。  
咀嚼くるといって、固いものを噛むことを連想しますが、そうではありません。  
毎日の食生活を通して、噛むことを習慣化する事が大切です。



# 9月の食育だより



9月に入りましたが、日中は、まだまだ暑い日が続いています。

今月は減塩について考えましょう。

## ● 適切な塩分でおいしく食べましょう。

料理に欠かせない【塩】。古くからの保存料でもあり、からだにとっても不可欠です。しかし過剰に摂取すると、高血圧などの習慣病の原因になります。【薄味でおいしく食べること】は、子ども達が生涯にわたり健康に過ごすために、とても大切です。

## ● 野菜や果物を食べましょう。

野菜や果物に含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分ナトリウムを排出させる働きがあります。水に溶ける栄養素なので、できるだけ生で食べましょう。

## ● 味付けを工夫しましょう。

工夫次第でぐんとおいしく

- ◎ だしを活用して薄い味を心がけましょう。
- ◎ 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつけましょう。
- ◎ 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふりましょう。
- ◎ レモンなどの酸味を利用しましょう。

## ★ 家庭での減塩方法

みそ汁は、具たくさんにしてみましょう

一日一杯が、理想的です。(汁の量は100mlくらい)

だしは、かつを節、煮干し、昆布でだしをとりましょう。

### 野菜のすまし汁 (椀1杯)

野菜・・・20g  
油揚げ・・・2g  
出し汁・・・120g  
しょうゆ・・・5g  
塩・・・1.5g

### 具たくさん汁 (椀1杯)

野菜・・・50g  
油揚げ・・・2g  
出し汁・・・120g  
しょうゆ・・・1.2g  
塩・・・1.2g