

# ちゅいんどべーす / IDEKIT 9月予定献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				牛乳 お菓子	牛乳 サブレ
				キーマカレー マカロニサラダ 果実	三色丼 厚揚げの煮物 果実
				牛乳 手作りパン	お茶 パン
4	5	6	7	8	9
お茶 せんべい	牛乳 ウエハース	お茶 チーズ	豆乳 ビスコ	お茶 ちりめん	お茶 せんべい
牛丼 根菜汁 果実	ご飯 魚のかば焼き おくらの胡麻和え トマト わかめのみそ汁	ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 トマト 白菜のスープ	ご飯 魚の甘酢あんかけ トマトサラダ 茄子のみそ汁 果実	ご飯 唐揚げ スイートポテトサラダ オニオンスープ 果実	親子うどん ちくわの甘煮 果実
牛乳 カルシウムラスク	牛乳 おからのケーキ	牛乳 コーンマヨケーキ	お茶 ポテト餅	牛乳 ジャムサンド	牛乳 パン
11	12	13	14	15	16
牛乳 ビスケット	牛乳 コーンフレーク	牛乳 果実	牛乳 ビスコ	牛乳 ポーロ	お茶 お菓子
ご飯 きのこグラタン ピーマンのナムル トマト 油揚げのみそ汁	ジャージャー麺 豆腐のお汁 果実	ご飯 筑前煮 スパゲティーサラダ トマト 卵スープ	ご飯 魚の照り焼き 大豆サラダ トマト 豚汁	ご飯 香味揚げ かみかみサラダ トマト ソーマンのお汁	コーン入りラーメン 焼き茄子の和え物 果実
牛乳 バナナケーキ	牛乳 芋パン	牛乳 カリカリチーズ	牛乳 ふかし芋	お茶 カルシウムおにぎり	プリン
18	19	20(わくわく)	21	22	23
<b>敬老の日</b>	牛乳 ちりめん ハヤシライス 小松菜の和え物 果実	牛乳 パン 秋色ご飯 手作りナゲット 茹でブロッコリー トマト 汁ピーフン わくわくおやつ	お茶 せんべい ご飯 チキンカツ さっぱりサラダ ワンタン汁 果実 お茶 レモンケーキ	牛乳 せんべい ご飯 鶏肉の香味焼き 海藻サラダ トマト えのきのみそ汁 牛乳 フライドポテト	<b>秋分の日</b>
25	26	27	28	29	30
豆乳 パン	お茶 ポーロ	牛乳 クラッカー	牛乳 トースト	牛乳 ビスケット	お茶 お菓子
ご飯 マーボー豆腐 中華風サラダ わかめスープ 果実	ご飯 魚の南蛮 もやしの胡麻和え トマト けんちん汁	ご飯 ひじき炒め ブロッコリーのみそ マヨサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 魚の煮つけ 野菜と海苔のサラダ トマト 里芋のみそ汁	肉うどん キャベツの和え物 果実	親子丼 豆腐のお汁 果実
ミルクゼリー	牛乳 カリカリトースト	お茶 牛乳餅	牛乳 お麩のラスク	牛乳 手作りメロンパン	ヨーグルト

\*月齢に合わせて大きさ、刻みなど変えて提供しています。

トマトは湯向きして提供しています。



# 食育だより



宮崎県の子どもたちは、全国平均より肥満が多い！！

宮崎県の子どもは、男女とも全国的に比べて肥満の割合が高くなっています。

子どもの頃の肥満は、将来の成人肥満に結び付きやすく、生活習慣病のリスクとなります。

\* こんな生活を続けていると肥満の原因に・・・

### 「食べ過ぎ」

間食・夜食  
高カロリーな食生活

### 「生活リズムの乱れ」

遅寝・遅起き  
朝食をたべない

### 「運動不足」

テレビ・ゲーム・携帯・スマホ等の  
使用時間が長い

### 「成長ホルモンの減少」

寝る時刻が遅い  
睡眠時間が短い

\* 「食欲の秋」ではありますが、この機会に見直してはいかがでしょうか。

## 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、触れさせたい事も食育につながっていきます。食材の色・形・見た目・感触・香りなど、一つ一つが五感を刺激しますよ。

「触ったらつるつるするね～」「何色してるかな？」など親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。一緒にお買い物に行ったり食事作りをしてみるのも「食」への興味関心につながりますよ！！



### ☆お砂糖控えめお麩のラスク☆

材料(4人分)

- ・お麩 20g ・バター 20g ・メイプルシロップ 大1
- ・きなこ 大1

\* 焦がさないように様子を見て下さいね。

### 《作り方》

- ・バターを溶かしお麩にしみこませる。
- ・メイプルを加え絡ませる。
- ・170℃のオーブンで7～10分焼く。
- ・好みできなこをふりかける。



### ☆今月のいすさん☆

給食で提供するかぼちゃを見せるととっても興味を持ってくれました。

見て～すごいね！



かぼちゃだ～種が大きいね～



## ～ばんびさんの食育活動～

先月末に冷や汁を給食で提供しました。

その時に、すり鉢とすりこ木棒を使って一人づつゴマすりにチャレンジしてみました。

みんな上手でびっくりしました。すってもらったゴマは冷や汁に入れて食べました。



むずかしな～



ゴリゴリ音がする～

