



給食だより

発行日 令和6年 9月 2日 下田部保育園

《みなさん、おみそ汁は好きですか？》

和食には欠かせない「おみそ汁」。塩分の摂り過ぎを心配してしまう気持ちもありますが、免疫力の向上・血行が良くなる・たくさんの栄養素が1度に摂れるなど、たくさんの効果があります！夏の暑さや冷たいモノの摂り過ぎで疲れた胃腸に「温かいおみそ汁」はいかがですか？そこで今回は「味噌」について、お話ししたいと思います。

味噌にはどんな栄養があるの？

《乳酸菌》

「生きて腸に届く乳酸菌」が多く含まれており、腸内の善玉菌と悪玉菌を整えてくれる。

⇒免疫機能の向上！

腸が元気だと身体も元気！



☆乳酸菌は熱に弱いので、味噌を加える時は、火を止めて少し冷ましてからにすると、より効果的！

《鉄分》

今、日本人に足りていない栄養素の1つである。

⇒普段の食生活では、なかなか摂取しにくいものなので、少しでも意識することが大切！

《食物繊維》

便通をスムーズにし、糖や脂質・ナトリウム（塩分）などを、体外に排出する働きがある。

⇒肥満や高血圧などの生活習慣病の予防・改善にも効果がある。

《ビタミンE》

細胞の酸化を防ぐ効果があるので、肌トラブルを防いでくれる。

⇒血中の悪玉コレステロールの酸化を抑制・動脈硬化や血栓の予防にも効果がある。

《おみそ汁の具材例》

- *なす+白ねぎ+ごま油*⇒ごま油の香りで食欲増進！
 - *油揚げ+モロヘイヤ*⇒モロヘイヤは葉先を使用！
 - *トマト+おくら*⇒トマトの旨味成分で相乗効果を！
 - *鮭+緑黄色野菜*⇒タンパク質とビタミンで免疫力UP！
 - *すりおろした長芋+豆腐*
- ⇒疲れた内臓に優しい、消化の良い組み合わせ！



9月の献立表

2	さばの磯辺焼き きのこの煮びたし	9	豚肉のねぎ味噌炒め きゅうりと大根の酢の物
30	みそ汁	月	みそ汁
月	ごはん	月	ごはん
	カレーピラフ	10	ハヤシライス
3	わかめと切干し大根のサラダ クリームスープ オレンジ	24	キャベツとツナのサラダ ヨーグルト
火	17日☆お月見行事食☆	火	
4	大根とひき肉の中華炒め 長いものツナマヨ和え	11	鮭のごまマヨネーズ焼き ひじきとコーンの炒め物
18	もやしと卵の中華スープ	25	みそ汁
水	ごはん	水	ごはん
	ゆかりごはん		鶏肉の照り焼き丼
5	担々豆乳そうめん 梨 トマトときゅうりの中華和え	12	野菜の浅漬け みそ汁
木	19日☆お誕生日メニュー☆	木	26日☆お弁当日☆
6	鶏肉の塩から揚げ 切干大根の春雨サラダ	13	牛肉のトマト煮 フロccoliーとキャベツの青ドレマヨサラダ
20	トマトの中華スープ	27	コンソメスープ
金	ごはん	金	ハニーロール
7	ツナときのこのクリームスープバゲティ	14	鮭とコーンのごはん
	ポイルサラダ		豚肉と野菜のスープ
21	パン	28	キャベツの練りごま和え
土	みかん缶	土	プチゼリー

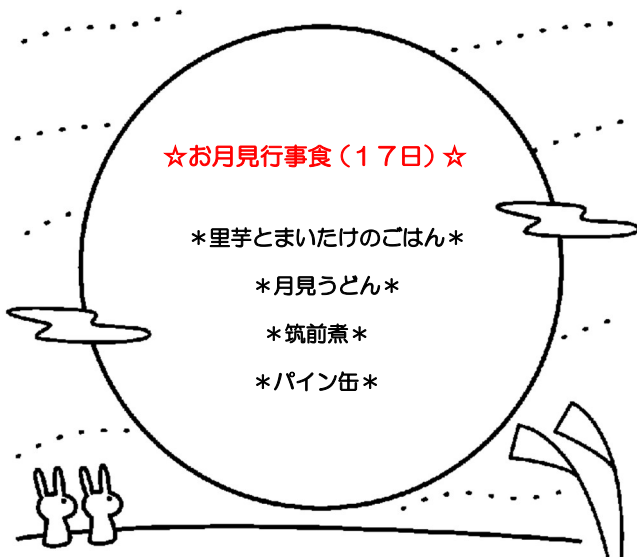
- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆お月見(9月17日)☆

お月見は、空が澄んできれいに見える9月～10月頃の満月を鑑賞する風習と、ちょうどその頃が実りの時期でもあることから「収穫祭」としても定着したのが始まりだと言われています。

収穫に感謝し、お米を粉にして満月に見立てた「お月見だんご」や十五夜の別名(芋名月)にちなんで「里芋やさつまいもなどの芋類」をお供えします。

園でも9月17日(火)当日に、お月見らしい給食や手作りおやつを提供予定です!



☆お月見行事食(17日)☆

- * 里芋とまいたけのごはん*
- * 月見うどん*
- * 筑前煮*
- * パイン缶*



- * カレーラーメン*
- * ポテトサラダ*
- * わかめごはん*
- * ジュース*

9月19日(木)



手作りおやつ



	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
4日(水)	野菜かんでん	フルーツヨーグルト	10日(火)	トースト(パン)	シュガートースト
13日(金)	しらすおにぎり	わかめおにぎり	17日(火)	さつまいもきんとん	さつまいもクリームクラッカー
18日(水)	きなこロール	梨のケーキ	26日(木)	野菜パンケーキ	りんごのパウンドケーキ
27日(金)	野菜おにぎり(おじや)	たぬきおにぎり	30日(月)	きなこおふトースト	きなこおふラスク