

9月の食事だより

R5 9 1 山中保育園

月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
ソーホー豆腐 ナムル 卵スープ	すり身焼き 和風サラダ 味噌汁	カレーピラフ マカロニサラダ 卵スープ	コロック 大豆の五目煮 味噌汁	1 シュウマイ ひじきの煮つけ 味噌汁	2 ホットドック バナナ 牛乳
ウエハース	ポーロ	オレンジ	せんべい カステラ	ポーロ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
<small>クッキー・マフィン</small>	<small>かきもち昆布</small>	<small>スコーン</small>	<small>カステラ</small>	<small>ゼリー</small>	
11 豆腐のまご揚げ 和風サラダ 味噌汁	12 煮魚 かぼちやのそぼろあん 味噌汁	13 金時草ちらし寿司 春巻き すまし汁	14 秋味シチュー ラッコリーのごまあえ オレンジ	15 マンチカツ 鶏肉の柳川もどき 味噌汁	16 ハム野菜サンド バナナ 牛乳
ポーロ	ウエハース	ビスケット	カステラ	ビスケット	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
<small>クッキー・マフィン</small>	<small>飲ヨーグルト チーズラスク</small>	<small>ビスケット プリン</small>	<small>カステラ</small>	<small>ゼリー</small>	
25 ハンビー ほうれん草のソテー 味噌汁	19 サケフライ 鉄分ごまあえ 味噌汁	20 秋カレー マカロニサラダ バナナ	21 鶏肉のトマト煮 ラッコリーのごまあえ 卵スープ	22 きょうごのから揚げ チキンサラダ 味噌汁	
ビスケット	カステラ	せんべい	ビスケット	ポーロ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
<small>あべかわマカロニ</small>	<small>白玉団子</small>	<small>手作カステラ</small>	<small>クッキー・マフィン</small>	<small>せんべい</small>	
	26 煮魚 南瓜の煮つけ かき卵汁	27 ひじきごはん ちくわの磯部揚げ 豚汁	28 ハム入りオムレツ 青菜のミルクスープ オレンジ	29 カレイのから揚げ 温野菜サラダ 味噌汁	30 ホットドック バナナ 牛乳
ウエハース	ウエハース	クワック	せんべい	バナナ	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
<small>あべかわマカロニ</small>	<small>ヨーグルト</small>	<small>クワック パイ</small>	<small>クワック チーズ</small>	<small>飲ヨーグルト バナンドケーキ</small>	

【お知らせ】

7(木) 白組はクッキング保育です。

29(金) 白、青、赤組はおにぎりdayです。

旬の食材を食べて残暑を乗り切りましょう
9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

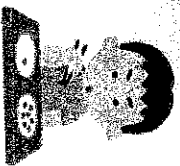
9月献立栄養価

	エネルギー	タンパク質	カルシウム	鉄分
3歳以上児 (主食含まない)	399kcal	18.3g	254mg	2.3g
3歳未満児 (主食含む)	529kcal	18.4g	229mg	2.3g

子どもの食事Q&A

Q. 箸をうまく使えません。

A. 箸でつかみやすいもので練習を箸を上手に使えるようになるには、手指が十分に発達している必要があります。スプーンを鉛筆を持つような手つきで持てるようになったら、箸の練習を始めてみましょう。ただし、箸の持ち方はかき卵汁を気にしていると、食事が苦痛になってしまいます。マシユマシユやサイコロ状に切ったバナナなど、箸でつかみやすいものを皿から皿へ移動させるなど、楽しみながら練習してみてください。手指の運動機能のトレーニングにも役立ちます。



2023年の十五夜は9月29日(金)です

知って得する栄養素のはなし

◆ 鉄 ◆
鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルのひとつです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起したりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。

<鉄を多く含む食品>

小松菜	ほうれん草	納豆	枝豆
アサリ	赤身の魚	カツオ・マグロなど	牛肉赤身

ビタミンCと一緒にとると吸収率UP！
野菜と料理したり、みかんや梅などのフルーツを組み合わせると良いです。