

9月 給食だより

門司保育所(みどり園)



秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもあるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

減塩のすすめ～9月は

「北九州市減塩普及月間」です～

北九州市では、毎年9月を「減塩普及月間」として、健康づくりや生活習慣病の予防のため、「減塩」を進めています。子どもの味覚や食習慣を決めるのは周りの大人です。両親の食塩摂取量が多い、また、両親がスナック菓子などの間食をよくする場合など、子どもの食塩摂取量が多くなる傾向がみられます。食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病など様々な生活習慣病を招きます。幼児期から減塩を意識することで、大人になってからも薄味を好むようになります。子どもの減塩には、まず周囲の大人が減塩に心がけ環境を整えることが大切です。

北九州市のホームページには、「塩分チェックシート」や「減塩ガイドブック」なども掲載されていますので、そちらも参考にしてみてください。

スポーツドリンクや甘いお菓子にも食塩は含まれています。とり過ぎには十分気をつけましょう。

1日の食塩摂取量 目標値

	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

身近な食品には、沢山の食塩が含まれています。

食品の食塩量

ちくわ(小)1本	1.3g
ロースハム2枚	1.0g
塩サケ1切れ	1.1g
食パン1枚	0.6g
梅干し1個	2.2g
濃口醤油(小さじ1)	0.9g

食ベジよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り食べるようになったといわれています。秋の彼岸の「おはぎ」、春の彼岸の「ぼたもち」は基本的には同じものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているそうです。みどり園では17日のおやつに、おはぎを提供いたします。

規則正しい生活をしよう

生活のリズムを 取り戻そう

小学生の兄弟がいる家庭では、長い夏休みを終え、2学期が始まりました。残暑の中で疲れも残っているのではないのでしょうか。まずは、早寝早起きを心がけましょう。そのためには、夜ダラダラとテレビを見まわったり、食事の時間が不規則になってしまったりしないよう、気をつける必要があります。朝起きたら、洗顔や朝食で脳を目覚めさせ、食後の歯磨きや排便を促すなど、毎日の生活リズムを整えましょう。



日	未満児 主食	全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						
		昼 食	食	午前 おやつ	午 後 お や つ (★は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの
					1	2	3	4	5	6
1 水		おにぎり みそ汁 バナナ		牛乳 メロンパン	豆腐 味噌	牛乳 煮干し 干若布		バナナ	無洗米 メロンパン	
2 木	こはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁		牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉 油 醤油・みりん・酒・酢 砂糖・クラッカー	
3 金	こはん	魚のみそ煮 胡瓜と人参のごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁		牛乳 牛乳 かりんとう	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布		人参 生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 すりごま 酒・酢・かりんとう	
4 土	こはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁		牛乳 牛乳 あられ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 サラダ油 醤油・酒・あられ	
6 月	こはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜のかにかまドレッシング		牛乳 牛乳 梨	合挽肉 加風味かまぼこ	牛乳 スチミア ビザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨	米・じゃがいも サラダ油 カレールウ・スープの素 コマドレッシング	
7 火	こはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ		牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	白身魚 竹輪	牛乳 青のり おやついりこ	人参 キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・片栗粉・上新粉 酢・酒・醤油・みりん ごま スープの素・おかき	サラダ油	
8 水	こはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜と春雨のスープ		牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・スイートコーン・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・クラッカー ごま油 春雨・鉄強化ウエハース	サラダ油
9 木	こはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳 牛乳 *バナナケーキ	豚肉・油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱 葱・バナナ	米・砂糖・醤油 ごま油 片栗粉・黒砂糖 サラダ油 ホットケーキミックス	
10 金	こはん	開花煮 麩のみそ汁		牛乳 牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん 葱	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ サラダ油 丸ボーロ	
11 土	パン	ボークビーンズ コーンスープ(卵入り)		牛乳 牛乳 クッキー	豚肉 ゆて大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリルピーズ スイートコーン	ローパン・じゃがいも サラダ油 キャベツ・片栗粉・ウエハース スープの素・片栗粉・クッキー	
13 月	こはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ		牛乳 牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 干ひじき	人参 玉葱・グリルピーズ キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素・酢 バター キャベツ・砂糖・トマトピューレ ごま油 ウエハース・醤油・せんべい		
誕生 14 火		カレー風味の炊き込みごはん 鮭のからあげ・トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ		牛乳 ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パプリカ(黄) トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・ネギ	米・スープの素・カレー粉 バター キャベツ・片栗粉・上新粉 油 酢・醤油・ゼリー	
15 水	こはん	レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁		牛乳 牛乳 *豆腐入り お好み焼き	鶏レバー・竹輪 油揚・味噌 豆腐・鰹節	牛乳 煮干し 青のり	ほうれん草 生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱 キャベツ	米・砂糖・醤油 サラダ油 酒・酢・小麦粉		
16 木	こはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁		牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉 油 醤油・みりん・酒・酢 砂糖・クラッカー	
17 金	★	肉みそうどん バナナ		牛乳 牛乳 *おはぎ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳 黄粉 こしあん	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖 スープの素・サブレ 米・もち米	サラダ油
18 土	こはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁		牛乳 牛乳 あられ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 サラダ油 醤油・酒・あられ	
21 火	★	卵うどん バナナ		牛乳 牛乳 *さつまいも団子	鶏肉・かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・酒 バター 醤油・片栗粉 さつまいも	
22 水	こはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜のかにかまドレッシング		牛乳 牛乳 梨	合挽肉 加風味かまぼこ	牛乳 スチミア ビザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨	米・じゃがいも サラダ油 カレールウ・スープの素 コマドレッシング	
24 金	こはん	魚のみそ煮 胡瓜と人参のごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁		牛乳 牛乳 かりんとう	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油 すりごま 酒・酢・かりんとう		
25 土	こはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ		牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・スイートコーン・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・クラッカー ごま油 春雨・鉄強化ウエハース	サラダ油
27 月	こはん	開花煮 麩のみそ汁		牛乳 牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん 葱	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ サラダ油 丸ボーロ	
28 火	こはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁		牛乳 牛乳 *くろくりこ	豚肉・油揚 味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参 ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油 ごま油 片栗粉・黒砂糖	
29 水	パン	ボークビーンズ コーンスープ(卵入り)		牛乳 牛乳 クッキー	豚肉 ゆて大豆 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱 グリルピーズ スイートコーン	ローパン・じゃがいも サラダ油 キャベツ・片栗粉・ウエハース スープの素・片栗粉・クッキー	
30 木	こはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけスープ		牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	白身魚 竹輪	牛乳 青のり おやついりこ	人参 キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・片栗粉・上新粉 酢・酒・醤油・みりん ごま スープの素・おかき	サラダ油	

【月平均栄養価】

	1人 1日 Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加糖 量 g	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児 平均栄養価	400 393	15 16.8	12 18	270 302	2.1 2.7	1.8 1.9	225 490	0.28 0.27	0.35 0.46	20 26
未満児 平均栄養価	480 495	19 20.1	11 17.2	200 335	2.3 2.4	1.5 1.6	200 425	0.25 0.28	0.3 0.49	20 22

※平均栄養価は行事食を除く

防災意識を高めましょう



9月1日は防災の日です。過去の震災を教訓に、いざというときの対応を考えておきましょう。みどり園では、9月1日の給食を「防災食」として、無洗米を使ったおにぎりなどを提供します。限られた資源の中で作った食事を実際に子ども達が食べることで、災害時にも「食べたことがある食事」に少しでも安心を感じてもらえればと思います。この日は以上児さんも、主食を提供いたしますので、お弁当はいりません。ご家庭でも、災害への準備、避難経路や避難場所など今一度確認してみてくださいはいかがでしょうか。



	幼児食		午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～
	昼食	午後おやつ *は手作り		5, 6ヵ月～		
				7ヵ月～		
1 水	おにぎり みそ汁 バナナ	牛乳 メロンパン	ミルク	バナナがゆ(米10)	全がゆ(米20) 具沢山みそ汁 バナナ	メロンパンがゆ 野菜スープ
2 木	魚のみそ煮 きゅうりと人参のごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し	全がゆ(米20) 魚のみそ煮 胡瓜サラダ・すまし汁	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スティック
3 金	パプリカと鶏肉の南蛮漬け 青梗菜のすまし汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
4 土	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(ミンチ) みそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
6 月	ひき肉とコーンのカレー 小松菜のかにかまドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 小松菜サラダ	ホットケーキ(野菜) 梨すりおろし
7 火	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳 おかき いりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
8 水	厚揚げの中華風煮 青梗菜と春雨のスープ	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	お好み焼き (野菜・HM・ケチャップ) 春雨スープ
9 木	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	バナナ蒸しパン(HM) 野菜スープ
10 金	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
11 土	ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物 コーンスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
13 月	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツトロトロ煮	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) キャベツサラダ	ホットケーキ(野菜) 野菜スープ
誕生 14 火	カレー風味の炊き込みごはん 鮭のからあげ・トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	ミルク	野菜がゆ(米10)	野菜がゆ(米20・野菜) 鮭ムニエル・胡瓜サラダ オレンジ	トマトがゆ(米20) 野菜スープ
15 水	レバーの照り煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 *豆腐入り お好み焼き	ミルク	5分がゆ(米10) 大根の煮物	全がゆ(米20) 大根のそぼろ煮 みそ汁	豆腐入りお好み焼き (豆腐・野菜・小麦粉・ケチャップ) 野菜スープ
16 木	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) すまし汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
17 金	肉みそうどん バナナ	牛乳 *おはぎ	ミルク	バナナうどん (麺・だし)	あんかけうどん (麺・野菜・ミンチ・だし) バナナ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
18 土	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮	全がゆ(米20) 野菜の卵とじ(ミンチ) みそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
21 火	卵うどん バナナ	牛乳 *さつまいも団子	ミルク	卵うどん (麺・野菜・卵・だし) バナナ	卵うどん (麺・野菜・卵・だし) バナナ	焼きいも 野菜スープ
22 水	ひき肉とコーンのカレー 小松菜のかにかまドレッシング	牛乳 梨	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のミルク煮	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) 小松菜サラダ	ホットケーキ(野菜) 梨すりおろし
24 金	魚のみそ煮 胡瓜と人参のごま酢あえ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 白身魚のすり流し	全がゆ(米20) 魚のみそ煮 胡瓜サラダ・すまし汁	豆腐がゆ(米20・野菜) 野菜スティック
25 土	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ	全がゆ(米20) 吉野煮(ミンチ・野菜・片栗) 野菜スープ	お好み焼き (野菜・HM・ケチャップ) 春雨スープ
27 月	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜サラダ
28 火	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *くろくりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜の煮物	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ミンチ) みそ汁(野菜)	バナナ蒸しパン(HM) 野菜スープ
29 水	ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 大豆と野菜の煮物 コーンスープ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
30 木	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけスープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) ムニエル・ポテト 野菜スープ	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ