

令和元年 9月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
2	月	青菜シュウマイ、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ウエハース ほうじ茶	さつま芋団子 牛乳
3 17	火	レバー入りコロquette 野菜サラダ、みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ヨーグルト和え クラッカー
4 18	水	マカロニグラタン、トマトスープ 厚揚げと小松菜の煮びたし	ごはん	ビスケット ほうじ茶	スコーン 牛乳
5 19	木	煮魚、みそ汁 青菜のナムル	ごはん	せんべい ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳
6 20	金	豚肉の生姜焼き、みそ汁 金平ごぼう、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	プリン、果物 牛乳
7 21	土	冷やし中華、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華めん	クッキー ほうじ茶	ポップコーン ほうじ茶
9 30	月	春巻き、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	サブレ ほうじ茶	ふかしいも 牛乳
10 24	火	じゃがいもと鶏肉の煮物 シルバーサラダ、みそ汁	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
11 25	水	さんま蒲焼、みそ汁 大根の煮物、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	チーズワッフル 牛乳
12 26	木	タンドリーチキン、みそ汁 かみかみサラダ	ごはん	せんべい ほうじ茶	バナナサンド 牛乳
13 27	金	なすとチキンのカレー、果物 ほうれん草ソテー、ヨーグルト	ごはん	ビスケット ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳
28	土	みそうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶

※ 14日(土)は運動会のため、給食はありません。



給食日数 22回

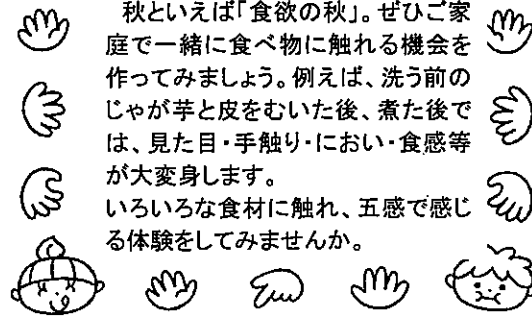
区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	9月の平均	534Kcal	19.9g	17.7g
	保育園基準	538Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	9月の平均	730Kcal	27.1g	17.2g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	23.0g

いわき市からのお知らせです。

朝夕に秋の気配が感じられる頃となりました。秋の始まりですね。



食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひご家庭と一緒に食べ物に触れる機会を作ってみましょう。例えば、洗う前のじゃが芋と皮をむいた後、煮た後では、見た目・手触り・におい・食感等が大変身します。いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験を試してみませんか。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。「中秋の名月」を祝う習慣として一般的となりました。だんごやさともなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているすすきなどをお供えします。お供えする物は地域により異なるようです。

### 食の五感とは？

視覚…食べ物をつや、色、姿、形、盛り付けを目で味わう。  
 聴覚…煮る、焼く、揚げるなどの音、切る音、歯ごたえのある音。  
 嗅覚…おいしそうな匂い。  
 味覚…甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱい、旨み。  
 触覚…むく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。



### 【家庭で簡単にできる食体験】

- ・食材に触れる。野菜などを見たり、触ったりしながら名前も教えてあげましょう。
- ・料理を一緒につくる。混ぜたり、こねたり、型抜きをしたり、お子さんのできることから始めてみましょう。
- ・野菜を育てる。プランターなどを使って家庭菜園をし、野菜の成長を見守ることができます。



### 成長期に大切な栄養素 ～鉄分たっぷり～

貧血は子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足といえます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とします。

- \* 不足している場合の様子例  
食欲が落ちた。顔色が悪い。不機嫌になるなど。子どもの体調の変化に注意しましょう。
- \* 鉄分の多い食べ物  
レバー、かつお、ぶり、いわし、納豆
- \* 鉄分と一緒にとるとよい「ビタミンC」  
緑黄色野菜、じゃが芋、果物などに含まれるビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収が高まります。

