



# のきゅうしょくこんだて



令和6年 9月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
2 親子煮 貝だくさん味噌汁 果物(オレンジ) 牛乳・ラスク	3 つみいれ汁 カミカミサラダ 栄養納豆 オレンジ寒天	4 麻婆豆腐 中華サラダ 果物(梨) 牛乳・焼き芋	5 けんちんうどん バンバンジーサラダ 佃煮(ちりめん) カレーピラフ	6 魚ロック わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁(きのこ) 牛乳・ホットケーキ	7 肉じゃが 味噌汁(わかめ)  ねじりん棒
9 生姜焼き 味噌汁(豆腐) 果物(梨) 牛乳・さつまいもスティック	10 煮魚 切干大根の煮物 汁ピーフン 水ようかん	11 五目卵焼き ひじきのマヨサラダ 味噌汁(麩) 牛乳・コーンフレーク	12 ちゃんぽん カリカリしらすのサラダ 鶏そぼろ わかめおにぎり	13 魚の胡麻味噌焼き パンサンスー もずく汁 牛乳・バナナ	14 ポトフ ゴマサラダ  カステラ
16<敬老の日> 	17 BBQ チキン 和風サラダ タイピーエン 牛乳・お好み焼き	18 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁(切干大根) 中華胡瓜 牛乳・バナナ	19 スパゲティミートソース 南瓜サラダ 果物(梨) おかかおにぎり	20 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 かき玉汁 牛乳・揚げパン	21 秋野菜カレー マカロニサラダ  クラッカー
23<秋分の日> 	24 白身魚のフライ ピーフンサラダ 味噌汁(さつまいも) 牛乳・バナナ	25 チキンピーンズ 香り和え 果物(みかん) 牛乳・味噌マドレーヌ	26 どさんこラーメン ナムル 手作りふりかけ(鯉節) ツナとこんぶのおにぎり	27 ヘルシー唐揚げ ごま和え すまし汁(豆腐) ジョア・パウムクーヘン	28<運動会> 
30 豆腐ハンバーグ ツナサラダ クリームシチュー 牛乳・あべかわマカロニ	※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。				

## 糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

### 肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

### イライラする



血糖値の上がり下がり異常でイライラする

### 乳歯の虫歯



永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときは  
こんな工夫も



- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ・ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに

9月1日は防災の日です。地震や台風、近年では集中豪雨による災害も多く発生しています。

災害では、停電や断水なども心配されるため、食べ慣れている食材のローリングストックや、非常食の準備や点検を親子で行い、日頃から備えましょう。

### ローリングストックとは・・・

普段から食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておくことです。

## 夏野菜の収穫結果発表

保育園で育てていたミニトマトとオクラは、猛暑に耐え、今年もたくさん収穫しました☆

ミニトマト 190個・オクラ 23本！主に和え物・汁物に入れ、時には主菜に入れたりしました。ミニトマトは窒息防止のため、湯剥きし、カットして提供しました。