



# 9月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年8月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★9月 1日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆南瓜ジャムサンド	牛乳 食パン・南瓜・砂糖・バター・塩
★9月 15日 (金)	☆ごはん ☆じゃが芋とコーンの豆乳味噌汁 ☆たらのチーズ焼き ☆小松菜しらす和え ☆スイカ ☆牛乳	米 メークイン・ホールコーン・無調整豆乳・味噌・煮干し たら・塩・米粉・粉チーズ・油 小松菜・しらす・醤油 スイカ 牛乳
9月 2日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご	牛乳 りんご
9月 16日 (土)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 ビスケット
★9月 4日 (月)	☆わかめうどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆オレンジ ☆牛乳	干しうどん・鶏もも肉・わかめ・人参・玉葱・干椎茸・長葱・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 じゃがいも・砂糖・醤油 オレンジ 牛乳
	☆豚丼 ☆豆腐とふのりの味噌汁 ☆スティックきゅうり ☆オレンジ ☆牛乳	米・豚バラ肉・玉葱・醤油・みりん・酒・砂糖 豆腐・ふのり・味噌・煮干し きゅうり・酢・砂糖・味噌 オレンジ 牛乳
★9月 5日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
★9月 19日 (火)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆焼きそば	牛乳 焼きそばめん・豚バラ肉・キャベツ・玉葱・人参・油・粉末ソース・塩・青のり
★9月 5日 (火)	☆ごはん ☆南瓜の味噌汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆白菜のり和え ☆スイカ ☆牛乳	米 南瓜・味噌・煮干し 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 白菜・のり・醤油 スイカ 牛乳
	☆野菜あんかけうどん ☆南瓜のグラッセ風 ☆りんご ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・人参・玉葱・ほうれん草・長葱・干椎茸・醤油・みりん・砂糖・酒・片栗粉・昆布・かつお節 南瓜・油・砂糖・塩 りんご 牛乳
9月 6日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
9月 20日 (水)	・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	鉄強化チーズ ビスケット
		牛乳

★9月 7日 (木) 🎂誕生会 (年長)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆メロンパン	りんご  牛乳 メロンパン
	☆ごはん ☆ほうれん草とえのきの味噌汁 ☆豚肉のごま焼き ☆じゃが芋のミルク煮 ☆パイ ☆牛乳	米 ほうれん草・えのき・味噌・煮干し 豚肩ロース肉・醤油・みりん・酒・いりごま メークイン・牛乳・バター・砂糖・塩 パイ・とけないアイス (7日・年長) 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★9月 8日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆バターポテト	牛乳 バナナ  牛乳 メークイン・バター・砂糖・フォローアップミルク・塩
	★9月 22日 (金)	☆ごはん ☆油揚げと小松菜の味噌汁 ☆さばの味噌煮 ☆春雨サラダ ☆スイカ ☆牛乳
9月 9日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ  牛乳 せんべい
9月 30日 (土)	☆味噌ラーメン ☆小松菜ツナ和え ☆バナナ ☆牛乳	中華めん・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ホールソ・油・鉄強化味噌・醤油・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 小松菜・ツナフレーク・醤油 バナナ 牛乳
★9月 11日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆キャロットクッキー	牛乳 オレンジ  牛乳 小麦粉・バター・砂糖・人参
	★9月 25日 (月)	☆ごはん ☆さつま芋と長葱の味噌汁 ☆チキンカツ ☆大根人参ツナ煮 ☆りんご ☆牛乳
★9月 12日 (火) 🎂誕生会 (年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ゆでとうもろこし ☆ビスケット	牛乳 りんご  牛乳 とうもろこし・塩 ビスケット
	★9月 26日 (火) 🎂誕生会 (年中)	☆バターロール ☆南瓜のポタージュ ☆鮭のムニエル風 ☆キャベツ人参のサラダ ☆バナナ ☆牛乳

9月 13日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
9月 27日 (水)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆ドライカレー ☆大根コーン和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・かつお節 豚ももひき肉・酒・玉葱・人参・大豆水煮・ピーマン・セリ・レズン・生姜・にんにく・油・米粉・カレー粉・中濃ソース・カットトマト缶・ケチャップ・塩 大根・ホールコーン・醤油・塩 オレンジ 牛乳
★9月 14日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
★9月 28日 (木)	・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー	ヨーグルト 鉄強化クラッカー
	☆醤油ラーメン ☆青のりポテト ☆パイン缶 ☆牛乳	中華めん・豚ももすり・玉葱・もやし・人参・油・長葱・醤油・塩・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 メイクイン・塩・青のり パイン缶 牛乳
★9月 29日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆スイートポテト	牛乳 さつま芋・バター・砂糖・フォローアップミルク
	☆ごはん ☆キャベツとふのりの味噌汁 ☆豆腐ナゲット ☆ほうれん草納豆和え ☆りんご ☆牛乳	米 キャベツ・ふのり・味噌・煮干し 焼き豆腐・干しひじき・玉葱・油・豚ももひき肉・片栗粉・パン粉・醤油・砂糖・塩・ケチャップ ほうれん草・納豆・醤油 りんご 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

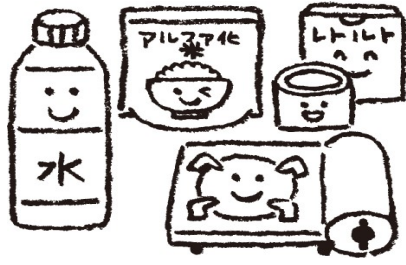
\*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

※大谷幼稚園給食室で使用する食材につきましては、可能な限り道産・国産食材を使用しております。

## 非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。

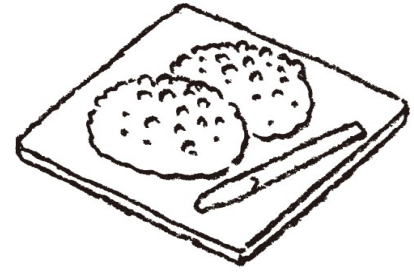


水やアルファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。

## 秋の彼岸におはぎ

お彼岸は春と秋にあります。どちらももち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、

秋のおはぎは収穫したばかりの皮ままでやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。

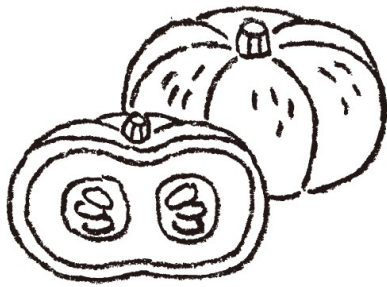


## 旬の食材

### かぼちゃ

大きく分けると日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃは水分が多く甘さは控えめで、西洋かぼちゃはホクホクとした食感で甘味が強いのが特徴です。

丸のままなら常温保存が可能で、収穫したばかりより少し追熟させたほうが甘味や栄養価が増します。



## 重陽（ちょうよう）の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。

お酒が飲めない子どもは、おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花を形どった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



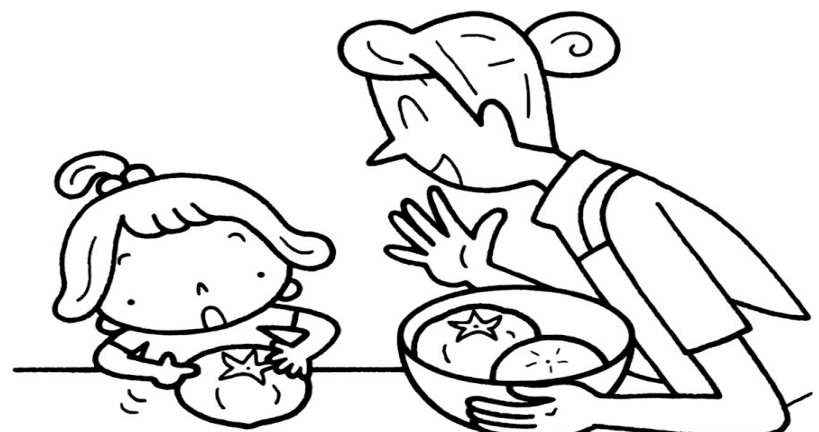
## 家庭でできる簡単食育

### 食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。

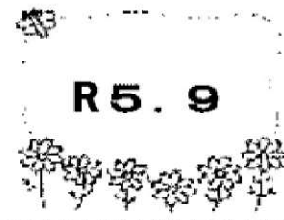
「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。

皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。





# 食のウオッチング



## 食生活改善普及運動(9月)

9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

2013年から開始した国民の健康づくり運動である「健康日本21(第二次)」の最終評価が昨年報告されました。今後も重点的に取り組みたい課題として栄養・食生活についての項目があげられていますので、引き続き食生活改善に取り組んでいきましょう。

### みんなて減塩

1日の食塩摂取量の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)となっています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させ、心疾患や腎不全等、様々な病気の原因となります。健康を保つためにも、子どもの頃から薄味習慣を身に付けましょう。

離乳後期は大人の食事からの取り分けでよい時期ですが、味の濃いものは湯通しや煮返すなどして薄味にするとよいでしょう。また、幼児期の食事は大人が食べて少し物足りないくらいの味付けが丁度よいです。家族みんなて減塩できるように工夫しましょう。

#### 【おいしく減塩のポイント】

- ◎調味料は「かける」より「つける」
- ◎だし汁・酢・レモン汁のうま味や酸味、香りを生かして調味料を減らす
- ◎汁物は具材を多くして汁を控えめに

#### 1日の食塩摂取目標量

1～2歳	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満

### 牛乳をもっと身近に

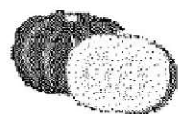
牛乳・乳製品は骨などの形成に欠かせないカルシウムやたんぱく質が含まれており、体内への吸収率も高いです。継続的な摂取がより効果的なので、大人も子どもも牛乳・乳製品を毎日取り入れて、健康な体をつくりましょう！

保育園給食ではミルク煮やカレーライスなど、牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかになるだけではなくおいしくカルシウムを取り入れることができるので、ご家庭でも参考にしてください。なお、牛乳アレルギーと診断されている場合には、医師の指示に従いましょう。

### お月見 9月29日は十五夜です

古くから中秋の名月として月を眺める風習があります。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、農作物などを月にお供えし、秋の収穫への感謝と祈りを捧げます。

日々食べている野菜やお米の豊作を願い、作ってくれた農家の方に感謝をしながら、お子さんと一緒に月を眺めてみませんか。



## 南瓜ジャムサンド

#### <材料 作りやすい分量>

- 食パン 6枚(10枚切り)
- 南瓜 90g
- 砂糖 大さじ1弱(7g)
- バター 小さじ1弱(3g)
- 塩 少々

#### <作り方>

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
  - ② 食パンに①を挟む。
- ※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。

自分でジャムを塗って食べることも調理体験のひとつです！

今月のメニューから、旬である南瓜を使ったおやつを紹介します。

