

9

月

きゅう だより しよく



令和4年9月1日発行



目標

よく食べ よく動き よいウンチをしよう!
 どんなウンチか、自分のウンチをよく見たことがありますか?
 口から入った食べ物は長い時間をかけて、口→胃→腸と進む間に、必要な栄養分が消化吸収されて行きます。そして身体のあちこちの状態を映し出してくるのがウンチなのです。日頃、サッと何気なく流しているウンチ、実はこの中に私達の身体の情報がたくさん入っています。

便は食べたものの『便り』。健康状態を知るための一つの目安になります。

＜ウンチは健康のバロメーター＞

- バナナウンチ 健康なウンチです。
- モコモコウンチ 野菜をもっと食べましょう。
- コロコロウンチ 野菜・運動・水分不足です。
- ビチビチウンチ 食事だけでなく、体調が悪い時になります。しっかり休養しましょう。

快便のポイント

- ごはんをしっかり食べる。
- 食物繊維の多い食べ物を摂る。(豆、青菜、さつまいも、ごぼう、海藻、きのこなど)
- 水分(水、番茶、麦茶)を摂る。
- 和食中心の献立にする。(ごはん、みそ汁、漬物など)
- 体を動かす。



～ ま・ご・わ・や・さ・し・い ～

『まごわやさしい』に当てはまる食材を料理に取り入れると、不足しがちな栄養素を補うことができます。園でも『まごわやさしい』の食材を積極的に取り入れた食事を作っています。

- 【ま】豆(豆腐、納豆などの豆製品) 【ご】ごま 【わ】わかめ(海藻類)
- 【や】野菜 【さ】魚 【し】しいたけ(きのこ類) 【い】いも

1食で5つ以上の摂取を目指しましょう。免疫力アップにも繋がります。



給食レシピ

子供達に人気だった野菜料理や、おすすめ料理のレシピを、月に3回ほど出しています。お家で作ってみた感想やお子さんの反応などもぜひお聞かせください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>★印は手作りおやつの日です。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> •魚の唐揚げ •青菜とえのきの和え物 •ミディトマト •冷や汁 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> •青しそハンバーグ •焼きかぼちゃ •茹でブロッコリー •なめこと麩のみそ汁 •すこ 	<p>3</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> •魚の照焼き •ピーマンとビーフンの中華風 •さつまいものレモン煮 •なすのみそ汁 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> •なすの肉巻き •かぼちゃサラダ •ワカメスープ •巨峰 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> •梅とひじきともち麦のごはん •青菜とうすあげのごま和え •冬瓜のみそ汁 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> •鮭のムニエル •きのこあんかけ •ブロッコリーとコーンの和え物 •青菜のすまし汁 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> •カレー肉じゃが •青菜と春雨の和え物 •糖漬け <p>★お月見団子</p>	<p>10 十五夜</p> <p>同上</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> •豚肉とピーマンの炒め物 •焼きかぼちゃ •豆腐のみそ汁 <p>★大学いも(3歳未満児)</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> •鮭とじゃが芋の春巻き •青菜とキャベツの梅和え •春雨スープ <p>★大学いも(3歳以上児)</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> •五目炊き込みごはん •すこ •湯葉入りすまし汁 •りんご 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> •なすとトマトのグラタン •ブロッコリーと人参のおかか和え •ごぼうとうすあげのすまし汁 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> •魚の塩麩焼き •さつまいもの天ぷら •青菜のおひたし •きのこのすまし汁 	<p>17</p> <p>夏まつり</p>
<p>19</p> <p>敬老の日</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> •がんもとじゃが芋の煮物 •トマト入りそうめん汁 •なし <p>★おはぎ(3歳以上児)</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> •納豆チャーハン •ワカメともやしの酢の物 •レタスのスープ <p>★おはぎ(3歳未満児)</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> •さんまのかば焼き •さつまいもとりんごのサラダ •茹でブロッコリー •なめこと厚揚げのすまし汁 •すこ 	<p>23</p> <p>秋分の日</p>	<p>24</p> <p>同上</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> •厚揚げのあんかけ •焼きブロッコリー •かぼちゃのみそ汁 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> •魚のみそ煮 •青菜ときこの磯和え •豆腐のすまし汁 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> •栗ごはん •きゅうりと角麩の酢みそ和え •豚汁 	<p>29 カレーの日</p> <ul style="list-style-type: none"> •大豆入りカレー •ごぼうサラダ •りんご 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> •魚のパン粉焼き •なすとトマトのパスタ •野菜スープ 	