

9

月

きゅう だより しよく



令和2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、青葉、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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 ・鶏肉の梅竜揚げ ・茹で野菜 ・なめこのみそ汁	2 ・厚揚げごはん ・きゅうりとわかめの酢の物 ・キャベツのみそ汁	3 ・鯖のみそ煮 ・青菜と春雨の和え物 ・モロヘイヤのすまし汁	4 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・焼きじゃが ・豆腐のみそ汁	5 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
7 ・なすの肉巻き ・かぼちゃサラダ ・えのきと麩のみそ汁 ★しそおにぎり(3歳未満児)	8 ・がんもとじゃが芋の煮物 ・青菜ののり和え ・すこ ・梨 ★しそおにぎり(3歳以上児)	9 ・へしごはん ・オクラとトマトの和え物 ・わかめのすまし汁	10 ・つくね焼き ・キャベツとりんごの酢の物 ・打ち豆のみそ汁	11 ・白身魚のフライ ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・レタスとトマトのスープ ・昆布の佃煮	12 同上
14 ・魚のごま焼き ・青菜と焼き揚げの和え物 ・キャベツとしいたけのすまし汁 ・すこ	15 ・肉じゃが ・いんげんとなすのみそ和え ・りんご ★おはぎ(3歳以上児)	16 ・納豆チャーハン ・青菜ともやしのナムル ・ワンタンスープ	17 秋まつり給食 (焼きそば・鶏の唐揚げ フライドポテト・きゅうり)	18 ・白身魚の照焼き ・茹でブロッコリー ・焼きさつまいも ・きのこのみそ汁 ★おはぎ(3歳未満児)	19 秋まつり
21 敬老の日	22 秋分の日	23 ・黒米入りさつまいもごはん ・なすとトマトの和え物 ・豚汁 ・梨	24 ・鮭の塩麹焼き ・青菜のおひたし ・さつまいものレモン煮 ・豆腐とわかめのすまし汁 ★にんじん寒天	25 ・鶏肉のきのこあんかけ ・ブロッコリーと人参の和え物 ・かぼちゃのみそ汁 ・すこ	26 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
28 ・鶏肉の梅しそロール ・青菜とえのきの和え物 ・わかめとオクラのみそ汁 ★お月見団子(3歳未満児)	29 ・鯖の塩焼き ・茹でブロッコリー ・焼きかぼちゃ ・そうめん汁 ★お月見団子(3歳以上児)	30 カレーの日 ・大豆入りしんよこえカレー ・ごぼうサラダ ・巨峰	ごはんの日 (ごはんはいりません)	★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。	