

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび	
食事メニュー	★防災の日メニュー アルファ米ごはん 豚汁 みかん缶	ごはん 魚のレモン生姜焼き 切干大根の煮物 納豆和え きゃべつのみそ汁	豆乳丸パン 鶏肉の マーマレード焼き ブロッコリーサラダ トマトと豆腐のスープ バナナ	ごはん 手作りさつま揚げ きゃべつと甘酢和え ミニトマト しめじのみそ汁	新しょうがごはん 豚肉のチャプチェ風 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 梨		
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 人参煮	牛乳 かりんとう	牛乳 ポーロ	牛乳 ふかし芋	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 防災用クッキー	牛乳 抹茶くずもち	牛乳 みそドリア	牛乳 みかんヨーグルトゼリー	牛乳 ジンジャーラスク	午後おやつ	
食事メニュー	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋サラダ トマト わかめのみそ汁	はと麦ごはん 魚の梨ソースかけ チンゲン菜の卵炒め 切干大根の カレー炒め なすびのみそ汁	わかめごはん お好み焼き風卵焼き 糸うりのサラダ かぼちゃのみそ汁 巨峰	★お月見会メニュー 栗ご飯 れんこんつくね ブロッコリーのごま和え けんちん汁 うさぎりんご	ごはん 魚のみそ豆乳煮 もやしとニラの和え物 さつま芋スティック そうめん汁		
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこ煮	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 クッキー <small>0~2歳児クラス みたらしおにぎり</small>	牛乳 ごま昆布	午前おやつ	
午後おやつ	牛乳 おからヨーグルトケーキ	牛乳 タラモ春巻き	牛乳 おかずいりこ りんごゼリー	牛乳 お月見団子	牛乳 おかかおにぎり	午後おやつ	
食事メニュー	16 敬老の日 	★ひまわり組 リクエストメニュー みそラーメン 鶏の照り焼き トマトときゅうりの 和え物 シャインマスカット	ごはん 魚の塩麹焼き あらめの炒め煮 粉ふき芋 なめこのみそ汁	★お誕生会メニュー じゃこピラフ ミートボール わかめコーンサラダ かぼちゃのみそスープ ミニトマト	十六穀米ごはん ししゃもの 磯辺揚げ きゃべつとゆかり和え 黒豆煮 エリンギの みそ汁 <small>0~2歳児クラス うずら豆煮</small>		
午前おやつ		牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ	牛乳 干し芋	牛乳 青のりポテト	午前おやつ	
午後おやつ		牛乳 和風ピザ	牛乳 スティック野菜	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 みそスコーン	午後おやつ	
食事メニュー	23 振替休日	24 梅しそパスタ 豚肉と かぼちゃの甘辛煮 かき玉汁 バナナ	25 ごはん 魚のトマト煮 おからサラダ 人参グリル えのきのみそ汁	26 ふわふわ丼 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりの塩昆布和え りんご	27 納豆ごはん 魚の和風タルタル焼き ほうれん草のナムル ぬか漬け しじみ汁		
午前おやつ		牛乳 ブルーಣ <small>0~2歳児クラス きなこおにぎり</small>	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 チーズ	午前おやつ	
午後おやつ		牛乳 きなこおはぎ	牛乳 おじゃぶり昆布 キャロットゼリー	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 よもぎおやき	午後おやつ	
食事メニュー	30 もちもちパン 鶏肉のさっぱり焼き マカロニサラダ バターナッツかぼちゃの ポターージュ 梨	<div data-bbox="409 1612 1308 1906" data-label="Complex-Block"> <h3>9月の旬の食材</h3> <p>ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどうなど</p> <p>9月1日は「防災の日」です。保育園では、9月2日に災害を想定した献立としています。普段から、災害に備えた食料備蓄をしているものを使用して、みんなで体験しようと思っています。</p> </div>					
午前おやつ	牛乳 野菜チップス						
午後おやつ	お茶 ねぎ塩昆布おにぎり						

～ 9月のおやくそく ～

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝起きたばかりの脳や体はエネルギー不足で電池が切れているような状態です。朝ごはんは一日の元気の源で、朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。活動も集中して行えます。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

**からだかON!**  
体温が上がり、体の機能が目覚める。

**朝ごはんスイッチON!**

**あたまかON!**  
ごはんに含まれるぶどう糖で脳が目覚める。

**おなかかON!**  
腸が刺激され、排便を促す。

たのしくたべようニュース

大切な栄養バランス

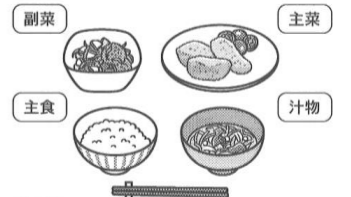
健やかな成長に必要な五大栄養素

食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かかわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。



献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合わせて、さらに「汁物」の実を工夫すると、栄養バランスがとれます。



そのほか、素材やだしとうまみを感じられるように基本は薄味にして、できるだけさまざまな味つけにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み合わせましょう。

**献立例**  
主食：ごはん  
主菜：白身魚のチーズフライ ミニトマト添え  
副菜：ブロッコリーとじゃがいもとしらすのソテー  
汁物：野菜の彩りスープ

栄養バランスを毎食ととのえるのは難しいです。

栄養バランスを1食ごとに考えるのではなく、できる限り1日単位で意識してみましょう。朝食でとり切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食（補食）の中で、バランスをととのえてみましょう。

★ **十五夜**

十五夜は中秋の名月と呼ばれ1年でいちばんきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、里芋、栗、梨などこの時期にとれた作物をお供えします。  
(今年の十五夜は9月17日(火))  
保育園でも12日にお月見会をし、こすもす・あじさい組さんが団子作りをします。

9月22日 秋分の日

秋分の日の23日を中心とした前後7日間を「秋の彼岸」といい、この日は先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日として、お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりして、ご先祖の供養をします。  
なお、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じもの。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方が変わります。保育園でも、24日のおやつにおはぎを出します。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。  
※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。



**防災の日とは...** 今から約100年前の1923年9月1日の「関東大震災」が起きた日に由来し、「自然災害に備えることの大切さを考える日」として、毎年9月1日を防災の日と制定されました。また、9月は、1年の中でも特に台風が来て、風水害の多い時期です。最近では、豪雨災害も増加し、いつ災害に見舞われるかわからないため、万が一に備えておくといいかもかもしれませんね。



**なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？**

... 過去の経験によれば、**災害発生からライフライン復旧まで1週間以上**を要するケースが多くみられるそうです。**最低3日分~1週間分×人数分の家庭備蓄**が望ましいとされています。

**家庭備蓄のおすすめリスト**

◆まず**第一に水**。1人当たり1日3ℓ（飲料+調理用）の水が必要です。そして、カセットコンロとカセットボンベ（1人当たり1週間分ボンベ6本程度）があると簡単な調理ができます。

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて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が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

園では乾物や缶詰などを常備し給食に使用しています。新しく購入したものは備蓄して期限内に使います。補食の必要な子どもたちのため、おやつになりそうなせんべいなどもストックしながら使用しています。



- あると便利なもの**
- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙皿      | <input type="checkbox"/> (乳幼児) 粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> 紙コップ    | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶        |
| <input type="checkbox"/> 食品用ポリ袋  | <input type="checkbox"/> 液体ミルク      |
| <input type="checkbox"/> 乾電池     | <input type="checkbox"/> レトルトの離乳食   |
| <input type="checkbox"/> キッチンバサミ | <input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン   |
| <input type="checkbox"/> 鍋・やかん   | <input type="checkbox"/> おしりナップ     |
| <input type="checkbox"/> ラップ     | <input type="checkbox"/> 除菌ペーパー     |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル  |                                     |

**主食**

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅

常温で長期保存ができる魚肉ソーセージもあります。



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

**主菜**

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

**果物**

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

**副菜**

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

**牛乳・乳製品**



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

**菓子・嗜好品**



各種菓子・嗜好品

(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

**調味料**



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

**その他**



ふりかけ・ジャム・はちみつ等