

# 9月



## 給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	きのこのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜のおかかあえ	牛乳、牛乳寒天
3	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、ココアホットケーキ
4	水	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、パウンドケーキ
5	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、ゆで野菜	牛乳、パイナップルゼリー
6	金	ごはん	さつま汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物	牛乳、チーズラスク
7	土	ごはん	ハヤシライス、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、メロンパン
8	日			
9	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き	牛乳、さつま芋チップ
10	火	ごはん	どさんこ汁、厚焼き卵、ほうれん草のサラダ	牛乳、ツナマヨネーズトースト
11	水	ごはん	キャベツのみそ汁、なすと豚肉のオイスターソース炒め、コロコロサラダ	牛乳、いちご豆乳ババロア
12	木	パン	スープヌードル、肉団子の揚げ煮、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、とりそぼろおにぎり
13	金	ごはん	のっぺい汁、さけのちゃんちゃん焼き、白菜ののりあえ	牛乳、秋の実りケーキ
14	土	ごはん	マーボー豆腐どん、わかめスープ	牛乳、あんぱん
15	日			
16	月		〈敬老の日〉	
17	火	ごはん	はるさめスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、ほうれん草のナムル	麦茶、フルーチェ
18	水	ごはん	きのこカレー、コールスローサラダ、梨	牛乳、白玉フルーツポンチ
19	木	パン	野菜スープ、ベーコンオムレツ、パスタサラダ	牛乳、さつまいもスティック
20	金	ごはん	けんちん汁、たらのケチャップあんかけ、小松菜の納豆あえ	牛乳、レーズン蒸しパン
21	土	ごはん	中華丼、もやしとわかめのみそ汁	牛乳、ジャムパン
22	日			
23	月		〈秋分の日〉	
24	火	ごはん	五目みそ汁、ぎせい豆腐、れんこんのきんぴら	牛乳、ごまドーナツ
25	水	★不要です	焼きそば、たまごスープ、柿	牛乳、お誕生日お楽しみおやつ
26	木	パン	豆乳スープ、豚肉と玉ねぎのソテー、マセドアンサラダ	牛乳、おはぎ
27	金	ごはん	豚汁、さんまのかば焼き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、豆乳ももゼリー
28	土	ごはん	ホワイトシチューライス、ぶどう	牛乳、バターパン
29	日			
30	月	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、カレー肉じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、みたらし団子

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

### 「減塩」で健康生活



食塩のとり過ぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究であきらかになっています。しかし、現実的には減塩はとても難しいこと。特に小さな子どもの場合は、“偏食や遊び食べ”などの問題があり、料理や食品に含まれる食塩の量まで気にしたくない！というのが本音です。今回は、減塩の大切さを再確認するとともに、毎日の生活の中で、気軽に減塩を実践するポイントをお伝えします。減塩は小さなことの積み重ねが大切！家族の健康のために、減塩を心がけましょう。

#### ★親子そろって減塩！が大切な理由

子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。当然ですが、子どもは、年齢があがるにつれて、大人と同じものを食べることが多くなるため、両親の塩分摂取量が多ければ、子どもの塩分摂取量も多くなります。家族の健康のためには、まずは、大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心掛けましょう。



#### ★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改訂予定の「子どもの食塩摂取の目標量」は下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩を取りすぎています。

(平成29年国民健康・栄養調査)

1-2歳児 3.0g未満/日

3-5歳児 3.5g未満/日