

三歳以上児

献立表 (平成 28年09月分)

平成28年8月31日発行 認定こども園 札幌愛珠 1号

月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
			ご飯 みそ汁(豆腐・玉葱) 鮭の磯辺揚げ スティック野菜(大根・人参) 果物 (キウイ)	ご飯 みそ汁(もやし・ふのり) 生揚げの卵とじ ほうれん草しらす和え トマト ヨーグルト	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
お弁当	みそラーメン きなこポテト 牛乳	ご飯 コンソメスープ 豆腐ナゲット 春雨サラダ プロセスチーズ	ご飯 ポークカレー コンソメスープ 白菜のり和え 果物 (オレンジ)	ごま塩ご飯 みそ汁(キャベツ・ふのり) 大豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え 牛乳	
12日	13日	14日	15日	16日	17日
振替休日	お弁当	ジャムサンド(苺ジャム) さつま芋ポタージュ カレイのムニエル ひじきのサラダ 果物 (バナナ)	ご飯 みそ汁(チンゲン菜・玉葱) チキンカツ ブロッコリー中華和え ハミン	ご飯 みそ汁(もやし・ふのり) 生揚げの卵とじ ほうれん草しらす和え トマト ヨーグルト	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
敬老の日	スパゲティナポリタン 卵スープ フルーツポンチ	ご飯 スープ(チンゲン菜・えのき) 豆腐ナゲット 春雨サラダ 果物 (りんご)	秋分の日	手作りふりかけご飯 みそ汁(キャベツ・ふのり) 大豆かき揚げ ブロッコリー生姜和え 果物 (オレンジ)	
26日	27日	28日	29日	30日	
お弁当	ご飯 みそ汁(大根・しめじ) 炒め納豆 ほうれん草ごま和え 牛乳	ジャムサンド(苺ジャム) さつま芋ポタージュ カレイのムニエル ひじきのサラダ 果物 (バナナ)	ご飯 みそ汁(豆腐・玉葱) 鮭の磯辺揚げ スティック野菜(大根・人参) 果物(キウイ)	誕生会	

## 食生活改善普及運動(9月)



9月は、食生活改善普及運動月間です、平成25年度から開始している「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底により、単なる長寿ではなく健康寿命の延伸を目指していることとしており、そのためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

平成28年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、多様な食品から必要な栄養素をバランスよく摂ることや、野菜の摂取量の増加、食塩摂取量の減少につながる運動を行うこととしています。

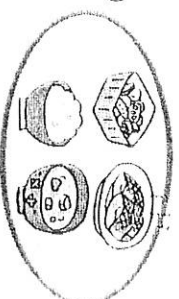
具体的には「食事をおいしく、バランスよく」するために「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂ることや野菜の1日の目標量(成人)350gを目標して『毎日プラス1皿の野菜』、また食塩摂取量を減らすため『おいしく減塩1日マイナス2g』に取り組んでいきます。

食事のバランスはとれているか、野菜は350g食べることができているか、食塩は摂りすぎているのかなど、9月は食生活を見直す機会としてとらえ、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう。

### 食事をおいしく、バランスよく

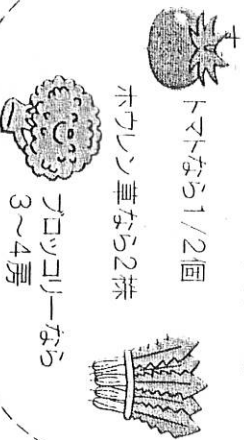
主食(ごはんやパンなどの炭水化物の食品)+主菜(肉や魚などのタンパク質の食品)+副菜(野菜や海藻などの食品)の組み合わせ。

これに野菜の具だくさんの汁物 を加えるとさらにバランスが良くなります。



#### 毎日プラス1皿の野菜

1皿の野菜の量は、約70gで



トマトなら1/2個

ホウレン草なら2株

ブロッコリーなら3~4房

#### おいしく減塩1日マイナス2g

見えない塩分に注意しましょう。

- ・食パン1枚(約60g)・食塩量約0.8g
- ・ウインナーソーセージ3本(約45g)・食塩量約0.9g
- ・握りずし1個人前(つけ醤油除く)・食塩量約3.7g



調理の工夫しだいで薄味でもおいしくなります。

- ・だしをきかせる。
- ・酸味を加え味に変化をつける。
- ・のりやかいつおびなどを加え風味よくする。

## お米

北海道は、お米の収穫量全国1、2位を争う日本有数の米どころです。

品種改良などの努力が実を結び、味もよく、涼しい気候のため農薬等の使用も抑えられた北海道米のイメージは大きくアツアツしています。

9月は新米の時期、北海道産のお米をおいしくたべましょう。

## 焼きおにぎり

### ・ 保育園のレシピから

＜材料＞ 小さいおにぎり5個分

精白米 150g(1合)

味噌 7g(小さじ1杯強)

みりん 3g(小さじ1/2杯)

味噌 3g(小さじ1/2杯)

水 3g(小さじ1/2杯強)

＜作り方＞

①米は味噌を加えて炊く。

②みりん、味噌、水を火にかけ、練り味噌を作る。

③おにぎりの両面を、ホットプレートまたはオーブンで焼き、練り味噌を塗る。

※オーブントースターを使うと焦げ付きを防ぐことができます。

