



★今月の食育目標★ 正しい姿勢で食べよう!

の献立表



2019年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2・30	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
給食	まぜごはん わかめの酢の物 みそ汁	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 人参の甘煮 清汁	ゆかりごはん 唐揚げ かぼちゃサラダ プチトマト 野菜スープ (18日のみ) 巨峰 スティックきゅうり	ごはん 白身魚の 中華あんかけ さつまいもの甘煮 冬瓜の中華スープ	ドライカレー 野菜スパサラダ プチトマト ココロスープ	甘辛丼 みそ汁 果物
おやつ	キラキラゼリー せんべい 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	米粉の黒糖ういろ 果物 牛乳	プレーンヨーグルト (めだか、かめ、きんぎょ組) りんごゼリー せんべい 牛乳	米粉のパンケーキ 果物 牛乳	補食 牛乳
	9	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
給食	カレーライス オーロラサラダ	ごはん 魚の竜田揚げ おぐらの梅肉和え 人参の甘煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト みそ汁	ウィンナーピラフ トマトサラダ 野菜スープ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮 清汁	マーボー飯 もやしスープ 果物
おやつ	人参ゼリー せんべい 牛乳	のり塩ポテト 果物 牛乳	五平餅(11日) 果物 牛乳 人参ゼリー(25日) せんべい 牛乳	わらびもち 果物 牛乳	きなこ団子(乳児) (ぺんぎん組~幼児) 甘辛団子(13日) お月見団子(27日) 果物 牛乳	補食 牛乳

正しい姿勢で、食べていますか?

正しい姿勢は見た目の良さやマナーだけでなく、消化や咀嚼にも関わってきます。例えば食事中に足がブラブラしていると、噛む力が弱くなったり、噛む回数が少なくなるなど消化吸収の妨げとなります。また噛む回数が少ないと満腹感を得る事が出来ず、食べ過ぎの原因となることも。

今一度姿勢を見直して、楽しく美味しく食事をしましょう。

食事のときの座り方

ご家庭でもポイントを参考にしてみましょう!

<ポイント>

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

楽しい遊びや生活の中で、姿勢を保てる身体づくりも大切にしていきたいですね。



野菜を麺に見立てた野菜スパサラダの作り方

<材料>

人参 1/2本 きゅうり 1/2本 パプリカ 1個

調味料 しょうゆ 30cc 砂糖 40g 酢 40cc

<作り方>

- ①調味料を全て合わせ、火にかけ砂糖を煮溶かす。
- ②人参、きゅうりはピーラーで麺状に薄くスライス。パプリカは千切りにする。
(人参とパプリカは下ゆでして冷ます)
- ③野菜を全て合わせ、オリーブオイルを絡める。
- ④①の調味料で味を調べて完成。

※季節によって野菜の種類を変えてみるのも良いですね!
冬にはサッと下ゆでした大根を入れると甘みがあっておいしいですよ♪

9月の旬の食材

冬瓜 かぼちゃ 里芋 さつまいも おくら
なす チンゲン菜 きのこ類 イワシ サバ
さんま あじ しらす 鮭 イカ 巨峰
梨(豊水) 柿(中旬から) 栗

