

19日は食育の日



絵本を通じて食育を

虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、朝晩の冷え込みなど気候の変化が大きい時期です。生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてあげましょう。

絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。

絵本の世界から実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く刻まれていくことでしょう。

絵本を通じて食べる楽しさや作る面白さ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

〇お彼岸

秋のお彼岸は秋分の日をはさんだ前後3日、合計7日間のことをさします。

令和7年は、9月20日から26日です。この期間に先祖の霊を敬い墓参りをし、おはぎなどを供え、家族でもいただきます。

保育園のおやつでは、24日に「二色おはぎ」をいただきます。



今月の食材は、きのこ



きのこは人口栽培により、1年中出回っていますが、天然のきのこの旬は秋です。

食繊維、カリウム、ビタミンB群、ビタミンDが豊富で、積極的に取りたい食材です。

昨今の物価高騰の中、価格が安定しているのも魅力です。

きのこは、水洗いすると風味や食感が失われるので、濡らしたキッチンペーパーなどで汚れを取り除き加熱していただきます。

9月の食事のおたより

非常食の準備してますか？



9月1日は、災害への認識を深め備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、この時期に多い台風への心構えという意味を含めて制定されました。



水やレトルトカレー、アルファ化米等非常食の備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子や飲み物なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。



災害時には、子どもは精神的に不安定になるため食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも考えられます。食べ慣れたお菓子が心を癒します。



※横須賀市ホームページ「非常用持ち出し品・非常用備蓄品の準備」も参考にご覧ください。



今週のレシピ



鯖のケチャップあえ

材料（1人分）

鯖（切り身）4g でんぷん 3

揚げ油 3g ケチャップ 5g

しょうゆ 2g 砂糖 2g 水 2g

作り方

- ① 鯖の切り身は、骨がある場合は取り除き、でんぷんを丁寧にまぶしつけ、油でからりと揚げる。
- ② 鍋にケチャップ、しょうゆ、砂糖を混ぜ、水を加えてひと煮たちさせて①をからめる。

※園では、9月2日の給食でいただきます。



栄養素のはなし 鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。

肉（特にレバー）や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草、ひじきなどの植物性食品にも多く含まれているので積極的に摂取しましょう。また、果物野菜等に多く含まれるビタミンCと一緒にとると吸収が高まります。





主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更がある場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)

585 23.4 17.6 1.6
昼食+おやつ

日 曜	昼 食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 月	とりそぼろご飯(アルファ米、とりそぼろ缶、にんじん、ホールコーン缶、グリーンピース、油) 豚汁(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐) ヨーグルト80	アップルジュース(アップルジュース(非常食)) クラッカー(スナッククラッカー) せんべい(せんべい)	609	18.4	12.3	1.7
2 火	ご飯(米) 鮭のケチャップあえ(さば、でんぶん、揚げ油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、水) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク ロールサンド(食パン、バター、ウインナー、油)	617	25.5	24.3	1.8
3 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレーパウダー、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) かぼちゃのチーズ焼き(かぼちゃ、塩、たまねぎ、油、ウインナー、とろけるチーズ) 発酵乳	ミルク さつまいものようかん(さつまいも、砂糖、水、寒天)	685	23.4	12.9	1.9
4 木	ご飯(米) ポークピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、でんぶん、油、バター、ケチャップ) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、油揚げ)	ミルク カラフル蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ホールコーン缶、ハム、チーズ)	596	25.6	15.6	2.1
5 金	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん) ひじきりめなます(ひじき、油揚げ、れんこん、にんじん、油、水、だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、酢) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	582	19.3	10.8	1.8
6 土	冷やし中華(中華生めん、油、ハム、きゅうり、にんじん、卵、塩、砂糖、しょうゆ、酢、中華スープの素、水)	お茶 お菓子	224	9.7	4.9	2.4
8 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) こまつなのごまあえ(こまつな、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(キャベツ、たまねぎ)	ミルク 杏仁豆腐(かんてん(粉)、水、牛乳、砂糖、みかん缶(液汁)、みかん缶、バイン缶) せんべい(せんべい)	544	21.1	12.2	2.4
9 火	ご飯(米) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぶん、ほうれん草、スープの素、水、ラード)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	586	29.2	15.3	1.6
10 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、塩) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク デザートムース(牛乳、もも缶) せんべい(せんべい)	639	20.5	15.7	2.5
11 木	パン(ロールパン) チキンチーズハンバーグ(鶏ひき肉、パン粉、牛乳、卵、たまねぎ、えのきたけ、塩、こしょう、油、チーズ、ケチャップ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	574	27.8	17.4	2.1
12 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(80g)(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ジャーマンポテト風(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、塩、こしょう、パセリ) なすのたねき汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	600	24.2	18.1	2.5
13 土	五目そうめん(干しそうめん、鶏ささ身、酒、きゅうり、卵、みかん缶、だしの素、しょうゆ、みりん、砂糖、水)	お茶 お菓子	232	10.6	2.2	2.9
16 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) けんちん汁(豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、塩、だしの素)	ミルク さつまいもの松葉揚げ(さつまいも、揚げ油、砂糖、水、でんぶん)	585	27.5	13.6	1.3
17 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 缶みかん(みかん缶)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	593	17.2	15.2	1.9
18 木	ケチャップご飯(米、豚ひき肉、たまねぎ、グリーンピース、バター、ケチャップ) ひれかつ(豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 千切り野菜のスープ(たまねぎ、にんじん、パセリ粉、スープの素、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	686	24.2	22.4	1.6
19 金	ご飯(米) 揚げワンタンのくずあんかけ(ワンタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) みそ汁(えのきたけ、豆腐、長ねぎ)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	566	22.0	16.4	2.4
20 土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぶん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
22 月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、だしの素、でんぶん、グリーンピース) いそあえ(キャベツ、ほうれん草、しょうゆ、焼きのり) みそ汁(なす、たまねぎ)	ミルク ママーレードケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、ママーレード)	619	21.2	15.6	2.5
24 水	わかめご飯(米、わかめごはんの素) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) 菜の花あえ(きゅうり、キャベツ、卵、砂糖、塩、酢、油、しょうゆ) みかんゼリー(みかんゼリー)	ミルク 二色おはぎ(もち米、うるち米、あずき(乾)、砂糖、塩、きな粉)	707	24.2	12.5	1.0
25 木	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) フルーツポット(さつまいも、バイン缶、砂糖) 中華スープ(にんじん、キャベツ、長ねぎ、卵、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう)	ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー、チーズ)	657	22.0	20.7	2.3
26 金	ご飯(米) チキンカレーソーテー(鶏肉(もも)、カレー粉、塩、こしょう、油) ほうれん草ともやしのごまあえ(ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ) じゃがいものポタージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク ドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、牛乳、バナラエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	538	23.2	14.3	0.9
27 土	スパゲティナポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
29 月	ご飯(米) オープンオムレツ(ウインナー、たまねぎ、赤パプリカ、キャベツ、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、油、ケチャップ) マカロニソテー(マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、干しぶどう)	617	19.0	20.4	2.0
30 火	ご飯(米) さんまのかば焼き(さんま、でんぶん、揚げ油、砂糖、しょうゆ) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) すまし汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク チーズサンド(食パン、マヨネーズ、スライスチーズ)	645	23.1	24.0	2.2