

# 令和6年 9月 給食だより

虫の音とともに秋が近づいて来ました。この時期は、夏の疲れが出るところです。

日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなって行きますので、食事や体調管理には気を付けて、元気に秋を過ごしましょう。

## 給食目標<バランスよく食べよう> 夏バテ予防に必要な栄養素

**たんぱく質 「豆腐・肉」**  
たんぱく質のおかずをしっかり摂って 筋肉疲労を解消

**ビタミンB群 「うなぎ」**  
栄養の吸収率をアップさせ、暑さに耐えられるからだを作る。

**ミネラル 「いちじく・みかん」**  
からだのだるさは汗で失われるカリウム不足も原因の一つです。果物は生で食べれるので、カリウムを無駄なく摂ることができ、水分も含まれているのでおすすめです。

**ビタミンC 「ブロッコリー」**  
紫外線のダメージによる活性酸素を除去したり疲労回復の効果があります。

**クエン酸 「レモン・梅干し」**  
酸っぱさで唾液が分泌され更に胃液も出るので、胃が活発に動く様になり、食欲が増します。

### ★誕生会★

9月19日  
ハンバーガー  
フライドポテト  
ミネストローネ  
ミニゼリー



おやつ  
お茶 かき氷

高木兼寛先生をご存知ですか？  
ビタミンの父とも呼ばれています。  
高木先生は、当時、難病とされていた「脚気（かっけ）」を予防することに成功した偉人です。「脚気」とは、ビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれの症状が現れます。  
その脚気を治すために、高木さんは、ビーフシチューに、カレーパウダーを入れ、炒めた小麦粉でとろみをつけ、麦ごはんにかけた食事を提供したと言われています。

### 今月のおすすめメニュー

#### ★麦飯カレー★

- 材料 4人分
- ・お肉（豚肉、鶏肉、牛肉）お好みの物
  - ・じゃがいも 2個
  - ・人参 1本
  - ・ピーマン 1個
  - ・りんご 1/4個（ルー）
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・にんにく 少々
  - ・バター 20g
  - ・小麦粉 20g
  - ・牛乳 40cc
  - ・カレー粉 15g
  - ・ターメリック 少々（ごはん）
  - ・白米 9に対して麦 1の割合です。

保育園のカレーライス、ルーを手作りしています。

- ①小麦粉をきつね色になるまで炒める。
- ②①にカレー粉、バターを加えて更に炒める。
- ③粉に火が通ったら牛乳を加えて伸ばし、鍋に加える。
- ④中濃ソースやケチャップを加え味を調えたら出来上がり。

## <献立表>

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
2	月	ごはん ポークソテー和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 せんべい	ごはん スープ きやべつと人参の和えもの ささみと玉ねぎの煮物
3	火	パン 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え ベーコンチャウダー	3日 牛乳 梨 17日 牛乳 お月見団子 未満児 牛乳 マカロニあべかわ	ヨーグルト	ごはん スープ ほうれん草のあえもの 白身魚とじゃが芋の煮物
4	水	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 パインケーキ	牛乳 バナナ	ごはん スープ 胡瓜と人参のあえもの ささみと里芋の煮物
5	木	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきスープ	牛乳 りんご	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 人参の和えもの 豆腐の煮物
6	金	ごはん ブルコギ 茄子のみそ汁 オレンジ	6日 お茶 かき氷 20日 お茶 おはぎ	牛乳 ビスケット	ごはん スープ きやべつと人参の和えもの ささみとなすの煮物
7	土	スパゲティミートソース たまごスープ	牛乳 みかん せんべい	牛乳 チーズ	スパゲティ スープ 人参の和えもの 玉ねぎの煮物
9	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 クッキー	ごはん スープ 胡瓜と人参の和えもの 里芋の煮物
10	火	ごはん チキン南蛮 添え野菜 野菜スープ	牛乳 かりかりりこ せんべい	ヨーグルト	ごはん スープ 胡瓜の和えもの きやべつと玉ねぎの煮物
25	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とリンゴのサラダ 小松菜の味噌汁	お茶 アイスクリーム	牛乳 ビスコ	ごはん スープ 白菜の和えもの ささみとじゃが芋の煮物
12	木	ごはん 三色揚げ 添え野菜 かぼちゃのみそ汁	お茶 ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参の和えもの 南瓜の煮物
13	金	ごはん 鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 クラッシュゼリー	ヨーグルト	ごはん スープ ほうれん草の和え物 白身魚の煮物
14	土	ごはん マーボー茄子 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	ごはん スープ 人参の和えもの ささみと豆腐の煮物

※行事等で献立が変わることがあります。