# 給食だより

2024 年 9 月号
川口西こども園

９月に入りましたが、まだ暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出る頃です。家庭でも栄養バランスのとれた食事をとり、体調管理に気をつけましょう。

赤　黄　緑　　三色そろえてバランスばっちり

〇食べものは、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の３色の食品群に分けられます。
〇3 色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

**赤**

**身体を作るもとになる**

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。

不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】
たんぱく質、ミネラル類
【主な食品】
魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻

**黄**

**エネルギーのもとになる**

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。

不足すると遊びや学びに集中する力がでません。

【主な栄養素】
炭水化物、脂質
【主な食品】
ごはん、パン、麺類、いも類、油

**緑**

**体の調子を整える**

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘になったりイライラしたりします。

【主な栄養素】
ミネラル類、ビタミン類、食物繊維
【主な食品】
野菜、果物

**今月の給食から**
**魚の竜田揚げ**

＊今月から展示をコドモンで配信します。参考にしてみてくださいね。

**材料(4 人分)**
白身魚 （切り身)…4 切れ
しょうが(汁)…4g
しょうゆ…12g
片栗粉…32g
揚げ油…適量

① 魚は水で洗い、ザルにあげて水気を切ってしょうが醤油に漬けておく。
② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。

☆さばやあじを使用しても良いです。

## 9 月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつきます。

| 日 | 曜日 | 朝（1・2歳児のみ） | 昼(全児) | 日 | 曜日 | 朝（1・2歳児のみ） | 昼(全児) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 日 | | | 16 | 月 | | |
| 2 | 月 | シュガーパイ | じゃがいももち | 17 | 火 | ホットケーキ | 小松菜とチーズのクラッカー |
| 3 | 火 | シガーフライ | バナナケーキ | 18 | 水 | フルーツカナッペ | 米粉のガトーショコラ |
| 4 | 水 | セサミトースト | カレーピラフ | 19 | 木 | あられ麩 | おはぎ風 |
| 5 | 木 | クラッカージャムサンド | ピザトースト | 20 | 金 | 黒蒸しパン | ジャムサンド |
| 6 | 金 | じゃがいものバター焼き | グレープゼリー | 21 | 土 | アンパンマンソフトせん | 源氏パイ |
| 7 | 土 | ビスコ | サラダせん | 22 | 日 | | |
| 8 | 日 | | | 23 | 月 | | |
| 9 | 月 | コーンのカップケーキ | ソーセージボール | 24 | 火 | たべっ子どうぶつ | シュガーパイ |
| 10 | 火 | ミニサラダ | ベイクドポテト（のり塩） | 25 | 水 | おふのラスク | ねぎマヨピザ |
| 11 | 水 | ラスク | 卵パン | 26 | 木 | とんがりコーン | ヨーグルト和え |
| 12 | 木 | じゃがいものオーブン焼き | ミルクくずもち | 27 | 金 | マカロニきなこ | りんごゼリー |
| 13 | 金 | 星たべよ | 中華風おこわ | 28 | 土 | ぱりんこ | 雪の宿 |
| 14 | 土 | きなこもちせん | ぽたぽた焼き | 29 | 日 | | |
| 15 | 日 | | | 30 | 月 | バナナのヨーグルト和え | マドレーヌ |

**今月のおやつから**

**じゃがいももち**

**材料(4 人分)**
じゃがいも……200g
片栗粉…8g
マーガリン…10g
たれ
- しょうゆ……8g
- 砂糖……12g
- 片栗粉……1.6g
- 水……28g

**作り方**
① じゃがいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。
② じゃがいもに片栗粉を加え、よく練る。
③ ②を平たく丸め、マーガリンを溶かしたホットプレートで両面を焼く。
④ 鍋にしょうゆ、砂糖、片栗粉、水を入れてかき混ぜながら煮立たせてとろみをつける。
⑤ じゃがいももちにからませる。
＊ オーブンで焼いてもよいです。