

# 9月 きゅうしよくよていひょう

2020おびひろようちえん



- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日はカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 運動会は各家庭でお弁当をご用意ください。
- ☆ 18日(年長)と24日(年中)おにぎりの日は、おにぎりとはしを持参してください。おかずは園内で用意します。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品 (脂質・炭水化物)
- 赤・・・体をつくる基になる食品(タンパク質)
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品(ビタミン、ミネラル)

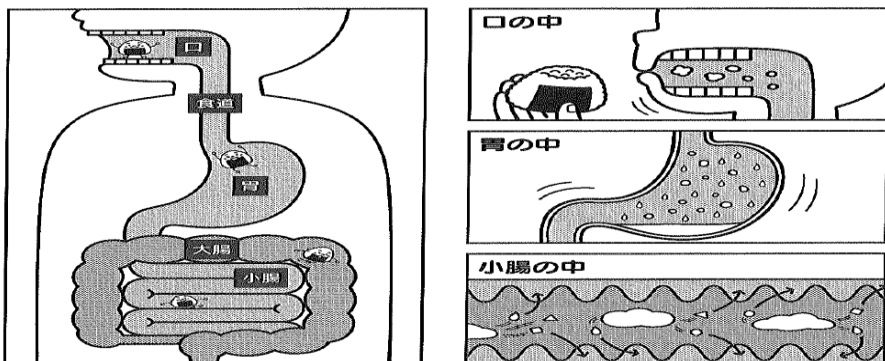
月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
	ごはん、みそしる さかなのたつたあげ ひじきのもの、くだもの	ごはん、みそしる ちゅうかに ジャーマンポテト、にぼし	むぎごはん、みそしる さばのしおやき すみそあえ、チーズ	ナポリタン だいこんサラダ ぎゅうにゅう	
	黄 ごはん しらたき	ごはん、じゃがいも マヨネーズ	ごはん ごま油	バスダ、ドレッシング バター、ごま	
	赤 魚の竜田揚げ、さつま揚げ なると、油揚げ	ウインナー 豚肉、煮干	鯖、竹輪 厚揚げ、チーズ	ウインナー、カニカマ、牛乳 粉チーズ	
緑 インゲン、キャベツ、ひじき 人参、果物	小松菜、もやし、人参、玉葱、白菜 青梗菜、干椎茸、オクラ	なめこ、ほうれん草、胡瓜 人参、筍、わかめ	玉葱、人参、ピーマン、なす、トマトピューレ にんにく、大根、水菜、大葉、コーン		
7日	8日	9日	10日	11日	12日
いなきびごはん、みそしる とりのてりに、いろいろサラダ のざわななっとう	ごはん、みそしる しろみフライあますあん やさいのもの、チーズ	ぞうれんしゅう (お弁当箱はいりません) おにぎりセット、みそしる くだもの	しょうゆラーメン やさしいゅうまい ココアプリン、こんぶ	13時降園 しおなしパン ハンバーグ、スパサラ ぎゅうにゅう	第84回運動会 (雨天時順延)
黄 ごはん ドレッシング	ごはん、つきこんにやく さつま芋	おにぎり、じゃがいも	ラーメン ミルクココア	塩なしパン マヨネーズ	
赤 鶏肉、納豆 しらす干し	白身フライ、鶏肉 チーズ	卵焼き、ウインナー	豚肉、なると 牛乳、焼売、ゼラチン	ハンバーグ、ツナ 牛乳	
緑 ニラ、しめじ、切干大根、キャベツ 人参、胡瓜、大葉、野沢菜	白菜、小松菜、ひじき、玉葱、人参 牛蒡、大根、しめじ、昆布	ほうれん草、いんげん 果物、ふのり	もやし、白菜、人参、葱、わかめ、にんにく ほうれん草、生姜、昆布	小松菜、ひじき、キャベツ、人参 胡瓜	
14日 運動会振替休日	15日	16日	17日	18日	19日
	にんじんごはん、スープ しほろかぼちゃコロッケ レタスとみずなサラダ、にぼし	あきのおたのしみかい うどん、かきあげ さけのしおやき ポテトサラダ、くだもの	ごはん、みそしる マーボーにんじん しらすあえ フルーツヨーグルト	ねんちゅうおにぎりのひ しおなしパン、アジフライ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	年長は おにぎり 持参
	黄 ごはん ドレッシング	うどん、じゃがいも マヨネーズ	ごはん、ドレッシング ダイスゼリー	塩なしパン ごま、ごま油	
	赤 ベーコン 魚肉ソーセージ、煮干し	鯖、ツナ	豆腐、豚肉、ヨーグルト しらす干し	アジフライ 牛乳	
	緑 オクラ、白菜、青梗菜、レタス 水菜、人参、コロッケ	人参、きゅうり、果物 ごぼう、三つ葉	大根、三つ葉、素干しのり、葱、人参、生姜、もやし にんにく、小松菜、カクテル缶、バナナ、レーズン	ブロッコリー、人参、コーン	
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日	24日	25日	26日
		ごはん、みそしる ひじきいりたまごやき ごぼうとあつあげいため チーズ ごはん、ごま、ごま油	ねんちゅうおにぎりのひ ごはん、みそしる チキンカツ はくさいのあえもの ごはん、ごま、ごま油	たんじょうかい カレーライス ふくしんづけ ゼリー、みず	
		ひじき入り卵焼き、厚揚げ さつま揚げ、チーズ キャベツ、小松菜、わかめ 牛蒡、人参	チキンカツ	ごはん、セリー じゃがいも	
			もやし、ふのり、白菜 人参、筍、わかめ	豚肉 牛乳 玉葱、人参 福神漬	
28日	29日	30日	<b>おいしい旬の食べ物</b> <b>ぶどう</b>  <b>エネルギーのもとがいっぱい!</b> ぶどうには、脳や体のエネルギーになるブドウ糖が豊富に含まれていて、こどものおやつにぴったりの果物です。大粒の巨峰や小粒のデラウェア、皮ごと食べられるものなどさまざまな品種があります。		
げんまいごはん、みそしる さんまのしょうがに やさいのしらすあえ えだまめ	しおなしパン たまごサラダ、きのこソテー ミニトマト、ミルミル	ごはん、みそしる からあげ はるさめのすのもの、にぼし			
黄 ごはん、ごま こんにやく	塩なしパン、バター さつま芋、マヨネーズ	ごはん、春雨 ごま油			
赤 秋刀魚の生姜煮 豆腐	鶏卵 ミルミル	油揚げ、から揚げ かにかま、煮干し いんげん、ふのり 胡瓜、人参			
緑 水菜、玉葱 ほうれん草、人参、枝豆	胡瓜、人参、しめじ、舞茸、椎茸 エリンギ、小松菜、ミニトマト	胡瓜、人参			

\*カゲル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイ、ゼリー

## 食べ物の大冒険

私たちは食べ物を食べて、それを消化、吸収して体に栄養をとり入れています。口から入った食べ物が身体の中でどうなっているのかをご紹介します。

### 食べ物の消化・吸収



口から入った食べ物は、噛むことで細かく砕かれて、だ液と混ぜり合います。細くなった食べ物は食道を通過して胃に入り、さらに細かくなりどろどろの状態になります。その後小腸に送られて、栄養や水分が吸い取られ、大腸でさらに水分が吸い取られ、最後に残ったかすがうんちとして出てきます。

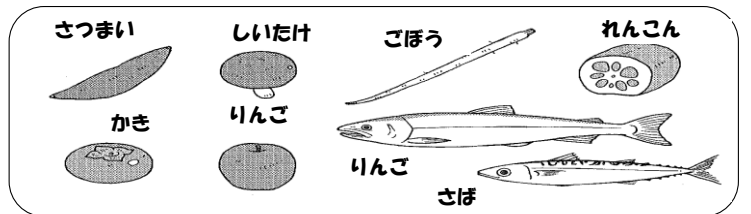
## 9月1日は 食料の備蓄を 防災の日

もしもの時のために普段から保存できる食料を備えておくことが大切です。飲料水や非常食(アルファ化米や缶詰、菓子など普段から食べているもの)を最低3日分は用意しておきます。食物アレルギーがある場合は対応食も備蓄しておきましょう。



## おいしい秋見つけた! 食べ物から秋を見つけましょう

秋が旬のおいしい食べ物を給食やお家のごはんから探してみましょう。



参考 たのしくたべようニュース 少年写真新聞社