



# 給食だより

令和6年9月30日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎



木々が衣替えをはじめ、朝夕冷たい風が吹いている今日この頃。残暑が長く続いた今年も秋の深まりを感じるようになりました。さて、今月の献立は秋が旬の食材をふんだんに使用したものとしました。気温も下がり風邪を引きやすいこの季節。体の芯からほっこりと温まるように、適温給食の提供に気をつけていきたいと思ます。

## 食物繊維についてのお話・・・



- 食物繊維が不足すると・・・
- ・便秘になりやすい！
  - ・動脈硬化になりやすい！
  - ・高血圧・糖尿病・高脂血症になりやすい！



食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌をふやし腸内環境をよくするなど、体に与える影響がたくさんあります。

食物繊維は野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。秋の味覚は食物繊維の多い食材がたくさんあるので積極的に料理に取り入れましょう。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンではシンボルとしてかぼちゃが使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防にもなるといわれるかぼちゃ。甘くてホクホクした食感が子どもたちは大好きです。かぼちゃパイや蒸しパン、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりますよ♪

乳児の予定献立表（月齢により異なります）

		乳児の予定献立表（月齢により異なります）	
月	野菜粥(米 小松菜 人参 しらす じゃがいも) りんご甘煮(りんご)	木	野菜おやき(じゃがいも、人参) かぼちゃスープ(かぼちゃ、えのき、鶏ミンチ(初期高野豆腐)) おかゆ(米)
	あんかけ丼(米、まいたけ、じゃがいも、人参、鶏ささみ(初期はしらす)<しょうゆ>) スープ(玉ねぎ、トマト、ほうれん草<パイオン>)		野菜のうま煮(しめじ、キャベツ 高野豆腐 かつお節(初期なし)) すまし汁(チンゲン菜、人参、玉ねぎ<しょうゆ>) おかゆ(米)
火	煮魚(カレイ、ほうれん草、しめじ<味噌>) 野菜の煮物(じゃがいも、切干大根<しょうゆ>) おかゆ(米)	金	さつまいもシチュー(さつまいも、人参、ブロッコリー、粉ミルク<パイオン>) 野菜の炒め煮(キャベツ、しめじ、チンゲン菜、ツナ(初期なし)) おかゆ(米)
	豆腐のおやき(絹豆腐、かぼちゃ) 煮びたし(白菜、大根、しいたけ<しょうゆ>) おかゆ(米)		煮魚(鮭(初期カレイ)まいたけ、人参<味噌>) 野菜の和風煮(ほうれん草、さつまいも、かぶ<しょうゆ>) おかゆ(米)
水	豆腐と野菜のうま煮(絹豆腐、チンゲン菜、人参<しょうゆ>) おかか和え風(かつお節(初期なし)まいたけ、水菜、玉ねぎ) おかゆ(米)	土	野菜おじや
	ツナシチュー(ツナ(初期なし)人参、玉ねぎ、えのき、粉ミルク) さつまいもの甘煮(さつまいも) おかゆ(米)		野菜おじや

調味料は後期食以降に使用します

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	495	17.9	14.3	220	2.3	141	0.33	0.43	21	1.7
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	576	21.1	17.9	192	2	155	0.36	0.39	24	2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

