



きゅうしょくだより

清明保育園
給食室



9月に入りましたが、今年の夏は酷暑で、残暑も厳しいようです。これから夏の疲れが出やすいと思われます。体調には十分気を付けて過ごしたいですね。食事や健康管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

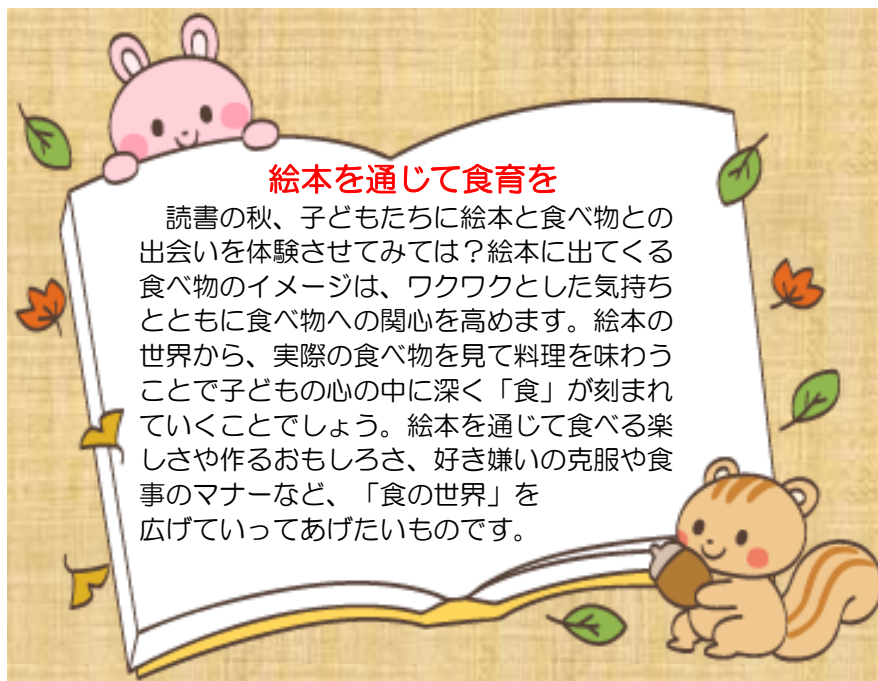
9月1日は

防災の日

9月1日は、災害の認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食には水・アルファ化米・缶詰・ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で災害に備えましょう。

お米を食べよう！

9月になると新米が出回ります。ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



味噌完成



ゆき組が2月に大豆から仕込んだ味噌が完成しました、どんな味になったのかなとワクワクしながら、胡瓜に付けて味見しました！9月17日の試食会でもこの味噌を使用する予定です。お楽しみに！！

どんな味？

辛いかな？

おいしい！



9月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	325kcal	11.8g	9.4g	139mg	435mg	1.5g	147μgRE	0.15mg	0.21mg	12mg	1.1g	2.3g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	465kcal	17.2g	13.5g	199mg	621mg	2.1g	210μgRE	0.24mg	0.31mg	17mg	1.5g	3.2g



8月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	380kcal	14.3g	10.9g	146mg	526mg	1.4g	205μgRE	0.19mg	0.24mg	19mg	1.3g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	542kcal	20.6g	15.7g	209mg	754mg	2.1g	293μgRE	0.27mg	0.34mg	27mg	1.8g	3.8g