

給食だより

今江こども園

おおきくなあれ

令和6年.9月

スポーツの秋！スポーツをする時の食事のポイント

①朝ごはんをしっかりとりましょう

運動する日の朝ごはんは、早めにしっかり食べましょう。体の中で食べ物の消化が終わるのには時間がかかります。元気いっぱい運動するためにも、前日は早く寝て、当日は早く起きるように心がけましょう。

②食事は炭水化物を中心に！

運動するためのエネルギーのほとんどは、穀類（パン、ごはん、めん）、いも類などに含まれる炭水化物です。炭水化物は、すばやく吸収されてエネルギーに変わるため、体への負担が少ない点でも優れています。



③たんぱく質やビタミンも！

短距離走にはパワーやスピードも必要です。瞬発力を高めるためには強い筋肉が必要です。から、筋肉の材料になるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンも多く摂ることが大切です。

④水分を十分に！

汗と共に失われるミネラルと塩分を食事ですっかり補いましょう。また、熱中症予防のためにも、のどが乾く前に水を飲む習慣をつけましょう。

おやつのかな食べ方には注意しよう

- 市販のお菓子を袋ごと食べる
→エネルギー過剰で、次の食事にひびきます。お皿に取り分けて食べましょう。
- 甘いお菓子を頻繁に食べる
→虫歯の温床になります。決まった時間に食べるようにしましょう。(1日1~2回)
- ぐずったらおやつを食べさせる、を繰り返す
→習慣化するとごはんを食べなくなります。
- 100%ジュースだからといってたくさん飲ませる
→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響が出ます。また、むし歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。
- 牛乳はカルシウム源だから、飲みたいだけ飲ませる
→飲む量が多くてもカルシウムはとれません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。⇒牛乳は1日200~400ml程度にしましょう。
- 夜遅くにおやつを食べる
→むし歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。

日	曜	9月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
2	月	チキンクリームシチュー、ひじきサラダ、トマト	アイスクリーム ウエハース	パン 牛乳、せんべい
3	火	鶏の唐揚げ、きりぼしサラダ、豚汁	牛乳 かぼちゃのホットケーキ	わかめごはん 牛乳、バナナ
4	水	マーボー豆腐、蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、チーズ
5	木	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、すまし汁	ジョア クラッカー	ごはん ヨーグルト
6	金	豚肉と大豆の磯煮、トマトのごま酢かけ、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ポーロ
7	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、せんべい
9	月	かぼちゃのシチュー、ポイルウインナー キャベツの即席漬け	ヨーグルト 小魚(以上児)	パン 牛乳、せんべい
10	火	豆腐ハンバーグ、ツナサラダ、味噌汁	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、チーズ
11	水	手作りさつま揚げ、トマトときゅうりのピクルス キャベツのスープ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、梨
12	木	江戸っ子煮、ごま酢和え、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ウエハース
13	金	豚肉のしょうが焼き、ちりじゃこサラダ、味噌汁	牛乳 マカロニきなこ	ごはん 牛乳、ポーロ
14	土	スパゲティナポリタン、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
16	月	敬老の日		
17	火	ホイコーロー、バンサンスー、わかめスープ	ヨーグルトあえ	ゆかりごはん 牛乳、せんべい
18	水	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ、ポテトスープ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、チーズ
19	木	ひじき入り肉じゃが じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ポーロ
20	金	魚の甘酢ソース、和風サラダ、味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、りんご
21	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、ビスケット
23	月	振替休日		
24	火	魚の味噌煮、オクラの納豆あえ、けんちん汁	牛乳 大学いも	ごはん 牛乳、バナナ
☆25	水	カレーピラフ、甘辛肉団子、春雨サラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ケーキ	カレーピラフ 牛乳、チーズ
26	木	ビーフシチュー、ポテトサラダ、トマト	アイスクリーム ウエハース	パン 牛乳、せんべい
27	金	豚肉のケチャップ炒め わかめときゅうりの酢の物、チンゲン菜のスープ	牛乳 メープルマフィン	ごはん ヨーグルト
28	土	親子うどん、ヨーグルト		牛乳、せんべい
○30	月	カレーシチュー、ドレッシングサラダ、トマト	牛乳 ビスケット	カレーライス 牛乳、ポーロ

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	349kcal	17.5g	16.0g	1.3g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	477kcal	20.3g	16.9g	1.3g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。