

給食だより

令和8年度

9月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声もせみから鈴虫に変わる頃かと思います。だんだんと秋が近づいてきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷり摂り、食欲の秋を楽しみましょう。秋に旬を迎える梨とリンゴは子どもたちも食べやすく、取り入れやすい果物です。ただ、誤嚥が多い果物の一つです。1歳6か月までは、すりおろして加熱することとされています。そのまま与えることなく、気を付けていきましょう。また、それ以降の年齢でも、何かしながら食べるではなく、よく噛んでおいしく食べていきましょう。

適切な塩分でおいしく食べよう

子どもは、味が濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。今回は、塩に注目して「適正な塩分量」と「減塩のヒント」をお伝えします。

★子供の適正塩分量について

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう!」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのかが重要ということになります。

★減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

・味付けのコツ

- ☐ 味付けをする前に、味見をして味を確かめる
- ☐ 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- ☐ 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふる
- ☐ 魚や肉料理では、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶす
- ☐ レモンなどの酸味を利用する
- ☐ うま味が豊富なトマトやキノコ類などを上手に活用する

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量(1.0g程度)を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。

9月の献立

令和8年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	火	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,揚げ豆腐,ハムわかめサラダ,バナナ	ポンデケーキ,牛乳
02	水	星たべよ,牛乳	ご飯,豆腐となめこのみそ汁,鮭の西京焼き,もやしの和え物,グレープフルーツ	カレーチーストースト,牛乳
03	木	ソファール元気ヨーグルト	焼き肉丼,わかめスープ,グレープフルーツ	パンブキンパン(4・5歳児),ドーナツ(1〜3歳児),牛乳
04	金	りんごジュース	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,鶏肉の胡麻みそ焼き,三色おひたし,グレープフルーツ	鮭ごまおにぎり,牛乳
05	土	星たべよ,牛乳	ハヤシライス,わかめスープ,中華きゅうり,バナナ	オレンジゼリー,せんべい,白ブドウ&ほうれん草ジュース
06	日			
07	月	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,あじの梅みそ焼き,切り干し大根の旨煮,バナナ	青のりポテト,牛乳
08	火	星たべよ,牛乳	ご飯,玉ねぎ人参みそ汁,チキン南蛮,華風和え,オレンジ	マシュマロバー,牛乳
09	水	ウエハース,牛乳	カレーマーマー丼,即席漬け,グレープフルーツ	きつねおにぎり,牛乳
10	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐みそ汁,さばの甘唐揚げ焼き,中華きゅうり,オレンジ	原宿ドック,牛乳
11	金	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,のっぺい汁,鮭の香りみそ焼き,キャベツサラダ,バナナ	アイスクリーム,ウエハース,麦茶
12	土	ウエハース,牛乳	ひじきマーマー豆腐丼,牛乳,青のり粉ふき芋,オレンジ	雪の宿,ジョア(ストロベリー)
13	日			
14	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,大根とわかめのみそ汁,豆腐の松風焼,春雨サラダ,オレンジ	ごまトースト,牛乳
15	火	ビスケット,牛乳	ご飯,じゃが芋のみそ汁,さばの塩焼き,納豆マヨ和え,グレープフルーツ	レーズンボウル,牛乳
16	水	アンパンマンソフトせんべい,牛乳	ご飯,わかめと凍り豆腐のみそ汁,鶏肉のマーマレード焼き,きゅうりの中華漬け,バナナ	焼き芋,牛乳
17	木	ウエハース,牛乳	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,うまっこりー,オレンジ	ごへいもち,麦茶
18	金	クラッカー,牛乳	ご飯,田舎汁,お好み焼き風卵焼き,納豆和え,グレープフルーツ	わかめおにぎり,牛乳
19	土	星たべよ,牛乳	カレーライス,牛乳(以上児),うまっこりー,バナナ	せんべい,ウエハース(以上児),アップル&キャロットジュース
20	日			
21	月		敬老の日	
22	火		国民の休日	
23	水		秋分の日	
24	木	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめとじゃがいものみそ汁,鮭の味噌チーズ焼き,ひじきのマリネ,バナナ	お月見クレープ,牛乳
25	金	アンパンマンソフトせんべい,牛乳	ポークカレーライス,まめまめサラダ,オレンジ	フルーチェ,ビスケット,牛乳
26	土	クラッカー,牛乳	焼き肉丼,牛乳,かぼちゃのバター煮,バナナ	ぼたぼた焼き,アップル&キャロットジュース
27	日			
28	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,大根のみそ汁,中華風ローストチキン,かぼちゃの甘煮,オレンジ	バウムクーヘン,牛乳
29	火	星たべよ,牛乳	ご飯,ミネストローネ,ふわふわ卵焼き,青のり粉ふき芋,梨	カレースパゲティ,牛乳
30	水	りんごジュース	ご飯,コーンスープ,クリスピーチキン,ブロッコリーときのこのサラダ,オレンジ	きな粉サンド,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

🍁 今月の献立について 🍁

9月25日は中秋の名月です。秋の真ん中に出る美しい月という意味があります。月見団子や里芋などの芋類、栗や柿など秋の果物をお供えし、収穫の感謝や豊作祈願を込めて食べます。保育園では、さつま芋のクリームが入ったクレープを行事食として提供予定です。保育園から帰った後、ぜひ空を見上げてみてください。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	590	23.5	18.7	1.5
3歳未満児	給与量	503	19.5	15.4	1.3