9月給食だより

令和8年8月28日
ゆりかごこども園
栄養士 横山知沙

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。この時季は、1日の気温差が大きくなります。体調を崩さないよう食事や生活リズムを整えて残暑をのり切りましょう。

栄養補助食品（サプリメント）って何？

各種ビタミン・カルシウム・鉄分などの栄養成分を強化し、栄養補助や健康保持の目的で開発され、クッキー、ウエハース、錠剤や飲料など種類は多く、医薬品より価格は安くなっています。

利用する時の注意点

例えば、ビタミンは糖質（ごはん、パン）脂質、タンパク質（肉、卵、魚）などを分解して燃やしてエネルギーに変える過程で、代謝の仲立ちをする補酵素として働きます。なので、糖質、脂質、タンパク質がとれていなければ、ビタミン剤だけを補給しても役立ちません。
発育期にある子どもに、甘いお菓子よりはいいだろう、などと安易に考えて与えないようにしましょう。過剰摂取にもつながります。

スポーツ飲料と野菜ジュースの気になるところ

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。
野菜は、ただ栄養素や繊維をとることではなく、かじる、つぶす唾液と混ぜるなど、一連の咀しゃく力を修得することができます。
飲みすぎないよう、コップにとり分けたり、常備しないこと、水がわりにしないようにしましょう。

給食献立表 9月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1（火）	オムレツ 茹でキャベツ 糸切り昆布の煮付 バナナ	ウインナーパイ	15（火）	《お楽しみ献立 主食はいりません》	チーズケーキ
2（水）	トマトとなすのスパゲティー ベイクドかぼちゃ パイン	大豆と小魚のごまがらめ	16（水）	魚のみそ焼 人参の煮付 和風サラダ バナナ	じゃり焼きごまエごし
3（木）	魚のささみ焼 ごま酢和え じゃがいもの煮付 オレンジ	トースティドチーズスティック	17（木）	豚肉と野菜のカレー炒め チーズポテト オレンジ	おはぎ
④（金）	二色そぼろ丼 みそ汁 小松菜の浸し キウイ	しょうゆ焼そば	18（金）	魚の竜田揚げ 人参の甘煮 中華風サラダ キウイ	ピザトースト
5（土）	《パン給食 主食はいりません》	おかし	19（土）	《パン給食 主食はいりません》	おかし
7（日）	ムニエル きゅうりとなすの浸し じゃがいもそぼろ煮 オレンジ	ミルクくずもち	24（木）	大豆のいそ煮 みそ汁 小松菜の浸し パイン	スイートポテト
8（火）	若鶏の中華風炒め きゅうりとツナのサラダ パイン	白パン	㉕（金）	肉みそ丼 キャベツの浸し バナナ	ねぎマヨピザ
9（水）	カレーうどん 納豆の磯和え キウイ	鮭塩こんぶおにぎり	26（土）	焼きうどん かえりの佃煮 オレンジ	おかし
10（木）	魚の五目あんかけ なすのしぎ焼き バナナ	セサミトースト	28（日）	《自家弁当持参》	乳酸菌入りヨーグルト
⑪（金）	ハッシュドビーフ パイン 大根ときゅうりの和風サラダ	ベイクドポテト	29（火）	鶏の竜田揚げ 短冊サラダ さつまいもの煮付 バナナ	納豆チャーハン
⑫（土）	焼豆腐の含め煮 ベイクドかぼちゃ オレンジ	おかし	30（水）	煮魚、冷拌三糸、さつまいもの煮付 オレンジ	フルーツポンチ
⑭（日）	豆腐とひき肉のトマト煮 きゅうりの即席漬 粉ふきいも パン	沖縄風揚げ菓子			