

9月
予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前のおやつ		1 豆乳ウエハース	2 ハーベストセサミ	3 ビスコ	4 バナナ1/2本	5 ひじきスティック	
昼食		ごはん 味噌汁(キャベツ) 鶏肉のごまバター焼き ほうれん草の白和え オレンジ	ごはん 味噌汁(冬瓜人参わかめ) 豚肉のしょうが焼き モーウイのサラダ	ポークカレー マッシュルームスープ おくらとの和え物	ごはん 味噌汁(かぼちゃ) スルルーの南蛮漬け 麩チャンプルー	豚たま丼 味噌汁(キャベツ) もやしの甘酢あえ	
3時のおやつ		もずくのヒラヤーチー ミルク	アメリカンドック <small>ぶ</small> どう 豆乳(フルーツ味)	芋ケーキ ミルク	タンナファクルー 梨 ミルク	スティックパン <small>ミ</small> ルク	
午前のおやつ	7 ミレービスケット ノンフライ	8 まがりせんべい	9 焼き芋	10 ひじきスティック	11 カルシウムせん	12 麦菓子	
昼食	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏手羽元のさっぱり煮 白菜の和え物	ごはん 冬瓜のすり流し 白身魚のくわ茶天ぷら パパイヤいりちー	ごはん コーンスープ ゴーヤーハンバーグ コールスローサラダ ミニトマト	ごはん 味噌汁(大根わかめ) さばのみそ煮 ほうれん草と油揚げのお浸し パイナップル	ごはん 味噌汁(山東菜) レバーフライ じゃが芋きんぴら ミニトマト	ナポリタン ヨーグルト(バナナ) ブロッコリーのチキンサラダ	
3時のおやつ	手づくりちんすこう オレンジ ミルク	マドレーヌ りんご ミルク	アイスクリーム ウエハース	もちもちポールドーナツ ミルク	まがりせんべい りんご 豆乳(フルーツ味)	鮭わかめおむすび 棒チーズ お茶	
午前のおやつ	14 胚芽ビスケット	15 はちャ棒	16 棒チーズ	17 野菜スティック	18 豆乳(フルーツ味)	19 動物ビスケット	
昼食	ベジタブルカレー ジョア いんげんの和え物	麦ごはん 味噌汁(豆腐) パイン缶 鶏肉の竜田揚げ キャベツのソテー	ごはん イナムドゥチ 人参チャンプルー 春雨の和え物 ミニゼリー	ごはん 味噌汁(大根) 鮭のグラタン風 かぼちゃサラダ みかん缶	お子様ランチ ミネストローネ エビフライ メロン ブロッコリーのサラダ	タコライス 黄桃 ポテトサラダ	
3時のおやつ	黒糖蒸パン(強力粉) ミルク	ごまフレーク バナナ ミルク	サターアングギー ミルク	トライアングル ミルク	生クリームケーキ ミルク	ミルク クラッカーサンド(ジャム)	
午前のおやつ	21	22	23 プルーン	24 豆乳(フルーツ味)	25 ヨーグルト	26 マンナ	
昼食	敬老の日 		秋分の日 		ごはん 味噌汁(えのき) さんまの蒲焼 ミニゼリー きゅうりともやしの和え物	ソーキそば 野菜炒め(パクチョイ) バナナ	野菜そぼろ丼 アーサ汁 ヨーグルト
3時のおやつ			フライビーンズ りんご ミルク	チーズマフィン ミルク	わかめおにぎり 枝豆 お茶・麦茶	カルシウムせん りんご 豆乳(フルーツ味)	
午前のおやつ	28 丸ボウロ	29 マリービスケット	30 ぶどうゼリー (Fe)	9月1日は「防災の日」 			
昼食	ごはん 沖縄風味味噌汁 鶏肉の照り焼き もずく和え オレンジ	ハヤシライス(牛肉) 切干大根のサラダ(和風) 黄桃	ミートソーススパゲティ キャベツのクリームスープ バナナ	1923年(大正12年)、この日、関東大震災が起こりました。 その大惨事を忘れないため、また、台風の多い時期であることから9月1日を防災の日と制定されました。 右の写真は、非常食のアルファーマイ(Alfa米)です。見たことありますか？ アルファーマイは、一度炊いた米を乾燥させたもので、水やお湯を加えただけで食べられるようになるお米です。			
3時のおやつ	芋天ぷら ミルク	マーマレードケーキ ミルク	味噌おむすび 乱切りきゅうり お茶・麦茶				

給食だより 9月号

乳幼児期からの「減塩」の大切さ

食塩の過剰摂取は、高血圧症（その結果としての脳卒中や心筋梗塞）と胃がんという日本人の二大生活習慣病に大きく関与しています。生活習慣病というと、大人の病気と思われがちですが、血圧は、年をとってから急に上がるものではなく、生まれてからどれぐらいの量の食塩を食べたかが、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼします。乳幼児期からの「減塩」が健康のカギ！前向きに減塩に取り組みましょう。

食塩の過剰摂取が与える健康被害の大きさに驚き！！

★減塩の難しさ

減塩対策が難しい理由は、食塩がおいしいからです。料理の出来栄はわずかの塩加減で決まると言っても過言ではありません。さらに、塩の過剰摂取は、自分で意識することが難しいことも、減塩が難しい理由のひとつ。まずは「減塩」への意識を高めることが大切です。日本人は、塩分の67%を食塩をはじめとした調味料から摂取しているため、調理の際の味付けを、今よりも「薄く」することから始めましょう。また、加工食品には塩分を多く含むものがあるので、とり過ぎに注意することも大切です。



★望ましい食塩摂取量とは

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は、下記の通り定められています。しかし、現実には、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5.3g。多くの子どもが食塩をとり過ぎています（平成29年国民健康・栄養調査）。

1～2歳児 3.0g未満/日 3～5歳児 3.5g未満/日

★日本人がよく食べる食塩を多く含む食品ランキング

1位	カップめん	5.5g	8位	漬物（白菜の漬物）	1.0g
2位	インスタントラーメン	5.4g	9位	まあじの開き干し	1.0g
3～5位	漬物（梅干、高菜、きゅうり）	1.8～1.2g	10位	塩さけ	0.9g
6位	めんたいこ	1.1g	11位	漬物（大根の漬物）	0.9g
7位	塩さば	1.1g	12位	パン	0.9g

※1日あたり食塩摂取量・ランキングは小数点第3位を考慮（2017年5月17日 国立健康・栄養研究所より公表）



★減塩のコツ

- 食塩を多く含む食事・食材を避ける
 - 外食メニューは、比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。
 - 加工商品は、食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。
- 旬の食材を選ぶ

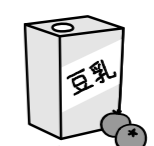
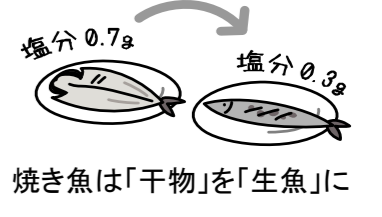
「旬の食材は調味料いらす」という言葉があるくらい、季節の食材は、うま味たっぷりでおいしいものです。野菜は甘味が多く、魚は脂がのっているので、調味料が少なくても物足りなさを感じることはありません。旬の食材に限らず、新鮮な食材を使うことが減塩につながります。
- 汁には「うま味」をプラス

料理の中で、塩分が高いのは汁物。子どもにとって食べやすい汁物ですが、薄味にすると味がほけて、具の野菜の苦味を感じやすくなってしまいます。それを防ぐポイントは、うま味をプラスすること。昆布やかつお節でとった出汁を使ったり、豆乳やトマトを加えることで薄味でもおいしく食べることができます。
- 味付けは表面につける

表面に味をつけることで、食べた時にダイレクトに味を感じることができます。子どもの食べやすさから考えても、魚や肉に片栗粉をまぶしてから焼いて、最後に塩をふるのがベスト。うま味を閉じ込めて、ふっくらと仕上がりと、味もしっかり感じることができます。
- 食卓調味料の使い方の工夫

食卓にしょうゆや塩を置かないのがおすすめ。そのまま食べることを習慣にしましょう。
- カリウムの多い野菜や海藻を積極的に使う

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩は、「食塩を減らす」・「カリウムを増やす」の2段階構えで臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜、いも類、バナナやキウイなどの果物に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめ等の海藻類もカリウムが多い食材です。



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1火	胚芽米、○小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、マージン（もちきび）、○油、小麦粉、無塩バター、白煎りごま、三温糖、すりごま（白）	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、○塩抜きもずく、○卵、卵、とりささみフレーク、○スライスハム（卵不使用）、○保育乳、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、オレンジ、キャベツ、人参、○人参、○キャベツ、○にら
02水	胚芽米、○ホットケーキ粉、○揚げ油、油、新玄	豚肩ロース（脂身つき）、○ウインナー、○保育乳（調理用）、かにかまぼこ、○卵、○豆乳（フルーツ味）、わかめ（乾）、豆腐、○プリンセスウインナー	冬瓜、モウイ、玉ねぎ、○ぶどう、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、人参、コーン缶、ねぎ、しょうが
3木	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○三温糖、押麦、○マーガリン、砂糖、小麦粉	豚Bロース スライス、牛乳、○保育乳（調理用）、○クリームチーズ、○卵、○保育乳、鶏ささ身	玉ねぎ、人参、オクラ、トマト
04金	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	スルルー（くびなご）、卵、ベーコン、車麩、○保育乳、プリンセスウインナー、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	○梨、栗かぼちゃ、キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、えのきたけ、にら、ねぎ、レモン果汁、○バナナ
05土	胚芽米、○食パン（6枚切り）卵不使用、砂糖、三温糖	豚Bロース スライス、卵、油揚げ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参、いんげん（冷凍）、にんじん、レーズン、ピーマン、ねぎ
7月	胚芽米、○小麦粉、○油、○三温糖、三温糖、新玄	鶏手羽元、豆腐、竹輪（無卵白）、○保育乳、わかめ（乾）、鶏ささ身	○オレンジ、白菜、ほうれん草、人参、水菜、ねぎ
8火	胚芽米、○有塩バター、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、油、○アーモンドプードル、片栗粉、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、○卵、ベーコン、○保育乳、プリンセスウインナー	パパイア（干切り）、冬瓜、○りんご、人参、ほうれん草（冷凍・国産）、にら、ねぎ、パセリ
09水	○アイスクリーム、胚芽米、押麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、小麦粉、新玄、◎焼き芋	合びき肉、牛乳、保育乳（調理用）、○ヨーグルト60g	キャベツ、ミニトマト、クリームコーン缶、玉ねぎ、コーン缶、ゴーヤー、にんじん
10木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タビオカでん粉、○揚げ油、押麦、○三温糖、砂糖、新玄	さば、○絹ごし豆腐、厚揚げ、○牛乳、油揚げ、○きな粉、○保育乳、わかめ（乾）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	ほうれん草（冷凍・国産）、大根、にんじん、ねぎ、しょうが
11金	胚芽米、じゃがいも、パン粉、揚げ油、マージン（もちきび）、油、小麦粉、三温糖、白煎りごま、砂糖	豚レバースライス（8mm厚さ）、卵、○豆乳（フルーツ味）	○りんご、山東菜、ミニトマト、にんじん、ごぼう、人参、えのきたけ、ねぎ
12土	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、ごまドレッシング、マーガリン、○白煎りごま、三温糖、油	プレーンヨーグルト、ウインナー、鶏ささ身、牛乳、○鮭フレーク、○棒チーズ	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、プルーン、人参、ピーマン、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮
14月	胚芽米、じゃがいも、○強力粉、○粉黒糖、押麦、小麦粉	合びき肉、○牛乳、○保育乳	玉ねぎ、いんげん（冷凍）、人参、トマト、なす
15火	米、片栗粉、油、押麦、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○コーンフレーク（プレーン）、○無塩バター	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、○保育乳	キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ほうれん草（冷凍・国産）、○レーズン、人参、ねぎ、○バナナ、しょうが
16水	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、春雨、○揚げ油、○マーガリン、三温糖、○黒煎りごま、油、ごま油、新玄	グーヤー（豚うで肉）、卵、カステラかまぼこ、○卵、豚三枚肉（皮なし）、ベーコン、スライスハム、○保育乳、◎棒チーズ、プリンセスウインナー	人参、冬瓜、きゅうり、イナムドゥッチ用切りこんにゃく、玉ねぎ、小松菜、にら、干し椎茸
17木	胚芽米、○サンドイッチ用食パン（卵不使用）、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、油	生鮭（切り身・骨無し）、豆腐、卵、保育乳（調理用）、生クリーム、ピザ用チーズ、○卵、○クリームチーズ、○保育乳、わかめ（乾）	栗かぼちゃ、大根、玉ねぎ、ほうれん草（冷凍・国産）、しめじ、コーン缶、いんげん（冷凍）、ねぎ
18金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、タルタルソース、ABCパスタ、油、新玄、○ホットケーキ粉	エビ（21-25殻むき 無頭）、ポーク缶（減塩スラム）、卵、シーチキン、○保育乳、◎豆乳（フルーツ味）、キングフィレ（切り身・骨皮なし）	ブロッコリー（冷凍）、メロン、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶（カット）、トマト、セロリ
19土	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	合びき肉、タコライス用チーズ、○保育乳	○ブルーベリージャム、きゅうり、トマト、レタス、玉ねぎ、人参、にんじん
23水	胚芽米、じゃがいも、○さつまいも、○片栗粉、○砂糖、マージン（もちきび）、○揚げ油、油、マーガリン	豚Bロース スライス、○大豆（ゆで）、油揚げ、エバミルク、○保育乳、わかめ（乾）	○りんご、冬瓜、トマト、○人参、ねぎ、しょうが、にんにく、◎プルーン（乾）
24木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○三温糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、新玄	さんま（開き・中骨なし）、○クリームチーズ、○卵、○保育乳（調理用）、○保育乳、わかめ（乾）、◎豆乳（フルーツ味）、キングフィレ（切り身）	きゅうり、太もやし、えのきたけ、ねぎ
25金	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、油、三温糖	ソーキ（カット）、棒かまぼこ（卵なし）、ベーコン、◎ヨーグルト60g、プリンセスウインナー	キャベツ、ハクチョイ、○枝豆（冷凍）、コーン缶、ねぎ、バナナ
26土	胚芽米、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○豆乳（フルーツ味）、ヨーグルト60g、アーサ（素干）	○りんご、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶
28月	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、片栗粉、砂糖、油、三温糖、新玄	鶏もも肉（皮付き）、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、塩抜きもずく、○卵、○保育乳	大根、きゅうり、オレンジ、山東菜、人参、レモン果汁
29火	胚芽米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、ごま油、油、三温糖、新玄	牛ロース薄切り、○卵、○保育乳（調理用）、○保育乳	玉ねぎ、きゅうり、人参、○マーマレード、スライスマッシュルーム水煮、干切り大根（乾）、しめじ
30水	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、じゃがいも、○三温糖、オリーブ油、三温糖	牛乳、合びき肉、○シーチキン、ベーコン、生クリーム、○味付けのり、豆腐	玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、トマト、人参、○きゅうり、スライスマッシュルーム水煮、トマトピューレ、ピーマン、バナナ

