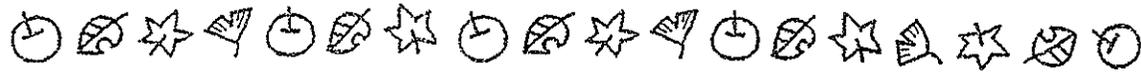


# 給食だより

2017年9月  
五十川保育園

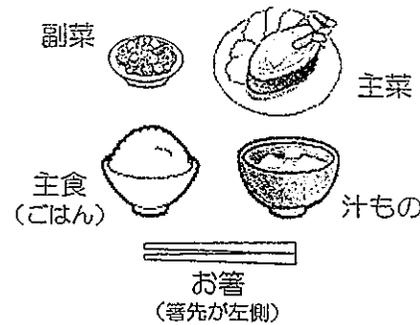


暦の上では、すっかり秋ですが、まだまだ暑い日が続いております。運動会の練習も始まり、体力を消耗しやすい為、丈夫な身体を作っておく必要があります。秋と言えば何と言っても「食欲の秋」です。秋には果物をはじめとした旬の食べ物が沢山あります。柿や林檍等には、ビタミンCが豊富で、風邪をひきにくしてくれます。栗や胡麻、ピーナッツなどは、粘膜を強くしてくれます。旬のものを沢山食べて、健康な身体を作りましょう。又、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。



## 食事のマナー

和食の配膳では、主食のご飯を左、汁物を右に置きます。これは古くから受け継がれてきた和食の配膳の基本で、ごはん茶碗を左に置いた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。おはしを左手に持つ人は、ごはん汁物の置き方が逆になります。



### 「ばっかり食べ」ではなく「三角食べ」を



「ばっかり食べ」とは、一品ずつ、そればかりを食べていく食べ方のことです。「三角食べ」とは、ごはん→おかず→汁もの…という風に、全体をまんべんなく均等に食べていく食べ方のことです。現代では食の欧米化から、和食の食べ方の基本である「三角食べ」が必ずしも当てはまるわけではありませんが、それでも昔から「三角食べ」が勧められるのには理由があります。

#### ◆「口内調味」で味覚の発達

口の中でごはんとおかずを混ぜながら食べ、微妙な味の調節をすることを「口内調味」といいます。日本人は昔からこの食べ方を行うことで、繊細な味覚を養ってきました。



#### ◆バランスよく食べられる

小さい子どもにありがちなのが、好きなものから先に食べてお腹いっぱいになってしまうということ。これも一つの「ばっかり食べ」です。これが日常的になると、栄養のバランスが偏ってしまいます。「三角食べ」を基本として順序良く食べる習慣を身につけていけば、途中で満腹になってしまっても栄養の偏りは少なくてすみます。



日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	
				10時	延長
1	金	麦御飯 魚のチーズピカタ オクラのソテー 切干大根のカレースープ煮	⊗ 林檍ゼリー	⊕ キウイフルーツ	和風スパゲティ バナナ
2	土	焼きそば バナナ 林檍ジュース	⊕ビスケット	⊕オレンジ	
4	月・金	麦御飯 卵スープ 麻婆茄子 コーンのサラダ	⊗ ふわふわ南瓜 ケーキ	⊕ バナナ	御飯 カレー煮 マセドアンサラダ
5	火	麦御飯 つみ入れ汁 油揚げと胡瓜の胡麻酢和え	カルピスマイルク 卵黄入りかるかん	⊕ ぶどう	しらす御飯 清汁 牛肉とピーマンの炒め煮
6	水	麦御飯 豚肉のカレーマリネ トマトスープ	⊗ 豆乳パバロア 苺ソースかけ	⊕ バナナ	御飯 レタス 魚のマヨネーズ焼き 白菜とベーコンのスープ
7	木	麦御飯 筑前煮 春雨の味噌汁	⊕ オートミールマフィン	⊕キウイフルーツ	焼きうどん みかん缶
8	金	ぶどうパン ビーフシチュー 林檍とキャベツのフレンチサラダ	アイスクリーム ウエハース	⊕ 桃缶	御飯 洋風肉じゃが 卵とトマトのかき玉汁
9	土	きのこスパゲティ バナナ ぶどうジュース	⊕ねじりん棒	⊕せんべい	
11	月	ミルクパン コンソメスープ 魚の豆腐クリーム焼き レタス ラタトゥユ	⊗ チーズトースト	⊕ せんべい	御飯 豚肉のきのこ炒め わかめスープ
12	火	麦御飯 清汁 稲穂揚げ ミニトマト 角天とキャベツの炒め物	⊗ 芋といりこの甘露煮	⊕ チーズ	御飯 ゆでブロッコリー 千草焼き 味噌汁
13	水	麦御飯 コーンスープ 鶏肉のさっぱり煮 ナムル 人参のグラッセ	⊕ スキムモンブラン	⊕ パインアップル缶	御飯 ポークビーンズ 野菜スープ
14	木	きのこ御飯 サラダ菜 ぎせい豆腐 小松菜の清汁	⊗ 米粉蒸しパン	⊕ ぶどう	御飯 ミニトマト 魚のタルタルソースかけ もずくスープ
行事 26日 誕生会				⊗ スキムミルク	
昼食		鮭御飯 鶏のマリネ焼き レタス じゃこサラダ 中華風コーンスープ 一口ゼリー		⊕ 豆乳 ⊕ 牛乳	
3時		オレンジジュース 苺ケーキ			