

9月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	3歳未満児
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		主食
1	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁	ちくわ・かつお節・豚肉	青のり・キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・もやし	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
2	木	ハンバーグ・ブロッコリーソテー・みそ汁	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・えのきだけ・長ねぎ・わかめ	油・じゃがいも・砂糖・マヨネーズ	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
3	金	拌三絲(バンサンスー)・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・塩昆布・小松菜・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
4	土	土曜献立					
6	月	中華風ローストチキン・粉ふきいも・みそ汁	鶏肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・青のり・人参・小松菜・えのきだけ・わかめ	ごま・ごま油・じゃがいも	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
7	火	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・さつま揚げ・油揚げ・みそ	すき昆布・人参・こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
8	水	麻婆豆腐・コーン入りおひたし・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ	ごはん
9	木	高野豆腐の卵とし・切干大根とツナのあえもの・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・しらたき・小松菜・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	ごはん
10	金	鍋爆肉(豚ひれ肉のケチャップ炒め)・ポイル野菜・春雨スープ	豚肉・豆腐	キャベツ・人参・わかめ・チンゲン菜・長ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま油・春雨	酒・トマトケチャップ・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
11	土	土曜献立					
13	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・すまし汁・果物	豚肉・厚揚げ・みそ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・わかめ・えのきだけ・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	酒・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
14	火	魚のみそマヨ焼き・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ・豆腐	ほうれん草・人参・キャベツ・こんにゃく・小ねぎ	マヨネーズ・砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
15	水	カレー・和風サラダ・果物	豚肉・かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	ごはん
16	木	卵お好み焼き・ゆでブロッコリー・みそ汁・焼きのり	鶏卵・ベーコン・油揚げ・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・青のり・ブロッコリー・小松菜・玉ねぎ・焼きのり	砂糖・パン粉・油・じゃがいも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ごはん
17	金	《食育の日》 魚のかば焼き・菊とひじきのあえもの・秋なすのみそ汁・旬の果物	魚・みそ	しょうが・ほうれん草・ひじき・菊・人参・なす・えのきだけ・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま・マヨネーズ・じゃがいも	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
18	土	土曜献立					
21	火	豆腐の中華煮・中華サラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	ごはん
22	水	ウインナーとさつまいものフリッター・三色ひたし・みそ汁・ごまふりかけ	ウインナー・豆腐・みそ	ホールコーン缶・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・わかめ	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油・ごま	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
24	金	《お誕生日会》 ほうれん草ときのこのスープパグティ・鶏肉のマーメレード焼き・フライドポテト・果物	ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・ほうれん草・えのきだけ・人参・しょうが・にんにく・じゃがいも・青のり・果物	スパゲティ・じゃがいも・油	鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・塩・酒	スパゲティ
25	土	土曜献立					
27	月	肉じゃが・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・焼きのり・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・焼きのり・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
28	火	魚のみそ煮・小松菜の磯香あえ・けんちん汁	魚・みそ・豆腐	しょうが・小松菜・もやし・焼きのり・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・じゃがいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
29	水	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ごはん
30	木	鶏の照り焼き・じゃがいものカレーソテー・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・長ねぎ	じゃがいも・油・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・カレー粉・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

きゅうしよくだより 9月 2021

おうちのかたへ 「子どもの頃からの生活習慣病予防」



9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」を統一標語に、運動・食事・禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。

生活習慣病は日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。

新潟市では全国と比べて脳血管疾患と胃がんの死亡率が高く、それらを予防するには、食塩摂取量を減らして野菜を食べるなど、栄養のバランスが大切です。健康で楽しく毎日を過ごすために、食事の食塩について見直してみましよう。

成人の1日の食塩摂取目標量(日本人の食事摂取基準2020年版)	
男性 7.5g未満	女性 6.5g未満
※1～2歳 3g未満	3～5歳 3.5g未満

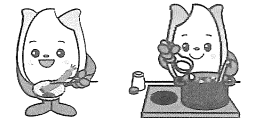
食べる時、作る時に簡単に取り入れられる減塩のコツをご紹介します。

食べる時のコツ 新潟市HP にいがた産ちよいしお生活メモより

- 麺類のスープは残す
ラーメンのスープを残すだけで、1食の約1/3の食塩をカットできます。
- しょうゆやソースは直接かけずにお皿に出してつける
おひたしを食べるときなど、おかずに直接しょうゆをかけるよりも、お皿に出して、おかずをつけた方が食塩をカットできます。
- 食べ過ぎない
せっかく薄味にしても、たくさん量を食べてしまえば、食塩摂取量は多くなってしまいます。腹八分目ですること、肥満予防にも!

作る時のコツ

- 汁物は具たくさんに
具を増やして汁を少なくすることで、味はそのまま食塩を抑えることができます。
- だしのうまみたっぷり
昆布、かつお節、しいたけなどのだしを使うことで減塩につながります。
- 酸味でさっぱりおいしく
酢、レモン、トマトなどを使って味のアクセントに。
- 副菜は、味をつけない
冷やしトマトなどでさっぱりおいしく。



食べられる花「かきのもと」

「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもとの「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で、「菊もぎ」といいます。

菊もぎは、保育園での食育として、お子さんたちがお手伝いをしてくれることもあります。ご家庭でもお子さんと一緒に、菊もぎをしてみませんか。

今月の「食育の日」の献立では、かきのもとをあえものに入れました。鮮やかな紫色がとってもきれいです。新潟の秋の味覚をお楽しみください。

