

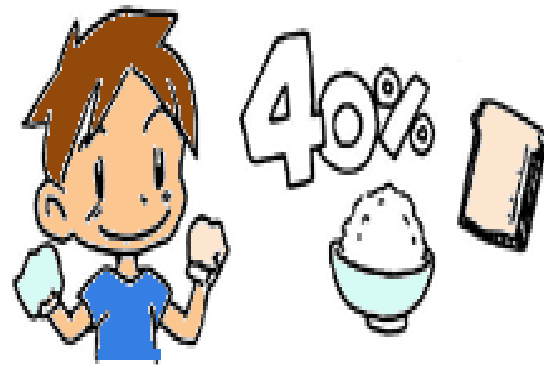


# 主食の大切さを見直そう

ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命をたもつ基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。  
おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残す子どももいます。  
そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

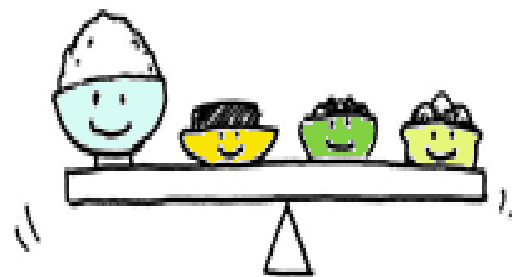
## 1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、私たちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



## 2. 栄養のバランスがとれています

私たちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、おかずを一緒にとることで栄養のバランスが整います。



## 3. 主食のたんぱくな味がおかずの おいしさを引き出します

主食の、米、パン、めん類は、味がたんぱくなのでおかずのいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。



## 子どもの脳を育てる生活のポイント

### ① 手づくりの食事がいいですね

子どものあらゆる五感を刺激します。



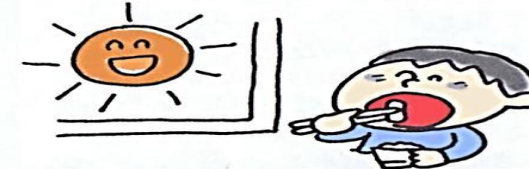
### ② よく噛んで食べましょう

歯やあごの骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。



### ③ 朝ごはんを食べましょう

脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。



### ④ 積極的に外遊びを

自然は感性を豊かにします。体力やガマン強さを育てます。



### ⑤ 子どもとコミュニケーションをとりましょう

人との関わりが脳を活性化させます。



### ⑥ 睡眠をきちんととりましょう

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。



脳によい刺激がいきます

「食べもの文化」No.318（芽ばえ社）参考

## 爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとかばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の動き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにこっていたり、すじや溝ができていた場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとかばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



# 今月のピックアップ

みかん→ひとくちゼリー

しめじとねぎのみそ汁→えのきとほうれん草のおすましに代わります。



## まちがったはしの持ち方

- 握りばし  
二本のはしをぎゅっと握る持ち方です。  
はしとして機能しません。
- ペンばし  
薬指を使わない、鉛筆の持ち方です。  
作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません。
- ひとさしばし  
ひとさし指を使わないで、はしから浮かして使います。
- 交差ばし  
はし先が交差する持ち方。はし先がそろわないので、  
小さな食べ物（豆など）がつまめません。

## 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

## 9月 25日（木）のメニュー

- ・ごはん
- ・鶏のごまみそ焼き
- ・さつま揚げと大根煮
- ・ひとくちゼリー
- ・えのきとほうれん草のおすまし

## 魚に親しもう！！

- 旬が豊富  
海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい！  
（今は輸入が多くなりました）
- いろいろな形でももしろい！
- いろいろな調理方法ができます  
揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの・・・
- おいしい！お米によくあうよ  
米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。
- カルシウム、DHAが豊富です！  
骨がじょうぶになります。
- 肉よりもふとりにくいよ  
口の中の感度もよくなります。



## 食べ物に対しての気持ち

便利な世の中になりました。電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境ですが、「尾頭つきの魚」を調理するところを見せてあげるなど、加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいですね。

## 鳥取県郷土料理 どんどろけめし

鳥取県東部から中部地域で作られる郷土料理です。豆腐や地元産の野菜を入れた炊き込みご飯のことを「どんどろけ飯(めし)」といいます。「どんどろけ」とは方言で「雷」のことをいいます。豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がついたそうです。野菜は人参、ごぼう、ねぎなどを入れ、味を引き立たせるために、油揚げを入れます。



# 9月のこんだて

久国幼稚園



| 日  | 曜日 | 献立名                    | 体内での働き                                 |                            |                               |                                                     |                          |         |
|----|----|------------------------|----------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|---------|
|    |    |                        | 材料名                                    |                            |                               |                                                     |                          |         |
|    |    |                        |                                        | ちからのもと                     | 体をつくるもと                       | 調子を整える                                              | その他                      | カロリー    |
| 1  | 月  |                        | 始業式                                    |                            |                               |                                                     |                          |         |
| 2  | 火  | 鶏の唐揚げ<br>ごはん           | ツナとほうれん草の和え物<br>黄桃<br>なすとわかめのみそ汁       | 米、砂糖                       | 鶏の唐揚げ、ツナ<br>わかめ、みそ            | ほうれん草、キャベツ<br>人参、黄桃缶<br>なす                          | みりん                      | 382kcal |
| 3  | 水  | さわらの西京焼き<br>どんどろけめし    | 干しえびと胡瓜の中華和え<br>梨<br>花麩と三つ葉のおすまし       | 砂糖、米、ごま油<br>花麩             | 豆腐、油揚げ<br>さわら、みそ<br>干しえび      | ごぼう、人参<br>ねぎ、胡瓜<br>梨、三つ葉                            | みりん                      | 463kcal |
| 4  | 木  | チンジャオロース<br>ごはん        | ナムル<br>オレンジ<br>えのきとねぎの中華スープ            | 米、砂糖、ごま油<br>油、片栗粉          | 豚肉                            | 竹の子、ピーマン、赤ピーマン<br>黄ピーマン、もやし、チンゲン菜<br>人参、オレンジ、えのき、ねぎ | オイスターソース<br>中華スープ        | 420kcal |
| 5  | 金  | 冷やし肉みそうどん              | きすの天ぷら<br>青菜のおかか和え<br>りんご乳酸菌           | うどん、砂糖<br>油                | 鶏肉、みそ<br>きす天ぷら、かつお節<br>りんご乳酸菌 | 胡瓜、人参、ねぎ<br>小松菜、白菜                                  | みりん<br>うどんつゆの素           | 445kcal |
| 8  | 月  | あじの大葉包み<br>フライ<br>ごはん  | 里芋と糸こんにゃく煮<br>パイン<br>豆腐とわかめのみそ汁        | 米、油、里芋<br>糸こんにゃく<br>砂糖     | あじの大葉包みフライ<br>豆腐、わかめ<br>みそ    | 絹さや、パイン缶                                            | ウスターソース<br>みりん           | 414kcal |
| 9  | 火  | 豚もやし炒め<br>ごはん          | がんもの煮物<br>キャベツとねぎのみそ汁                  | 米、砂糖、油                     | 豚肉、がんも<br>みそ                  | もやし、玉ねぎ、にら、ピーマン<br>赤ピーマン、黄ピーマン、人参<br>いんげん、キャベツ、ねぎ   | 焼肉のたれ、みりん                | 474kcal |
| 10 | 水  | 鶏肉とれんこんの<br>甘辛煮<br>ごはん | スパゲティサラダ<br>ひとくちゼリー<br>しめじとあげのみそ汁      | 米、砂糖<br>スパゲティ<br>マヨネーズ、ゼリー | 鶏肉、油揚げ<br>みそ                  | れんこん、人参<br>絹さや、胡瓜<br>コーン、しめじ                        | みりん                      | 528kcal |
| 11 | 木  |                        | 個人面接                                   |                            |                               |                                                     |                          |         |
| 12 | 金  |                        | 個人面接                                   |                            |                               |                                                     |                          |         |
| 15 | 月  |                        | 敬老の日                                   |                            |                               |                                                     |                          |         |
| 16 | 火  | ハンバーグ<br>ごはん           | 切干大根の煮物<br>みかん<br>なめことわかめのみそ汁          | 米、油、砂糖                     | ハンバーグ、油揚げ<br>わかめ、みそ           | 切干大根、人参<br>みかん缶、なめこ                                 | ケチャップ、みりん                | 415kcal |
| 17 | 水  | 回鍋肉<br>ごはん             | 春雨サラダ<br>もやしとにらの中華スープ                  | 米、砂糖<br>ごま油、油<br>春雨        | 豚肉、みそ                         | キャベツ、玉ねぎ、ピーマン<br>赤ピーマン、黄ピーマン、胡瓜<br>人参、もやし、にら        | みりん<br>ごまドレッシング<br>中華スープ | 421kcal |
| 18 | 木  | サーモンフライ<br>菜めしごはん      | 青菜の信田煮<br>ひとくちゼリー<br>じゃが芋とわかめのみそ汁      | 米、油<br>砂糖、ゼリー<br>じゃが芋      | 鮭フライ、油揚げ<br>わかめ、みそ            | 菜めしの素、小松菜<br>人参                                     | ウスターソース<br>みりん           | 415kcal |
| 19 | 金  | チキンケチャップ<br>ごはん        | じゃことブロッコリー炒め<br>白菜と人参のコンソメスープ          | 米、砂糖、油                     | 鶏肉、しらす                        | 玉ねぎ、ブロッコリー<br>キャベツ、コーン<br>白菜、人参                     | ケチャップ、コンソメ               | 418kcal |
| 22 | 月  | 牛肉コロッケ<br>ごはん          | ひじき煮<br>パイン<br>ふと大根の葉のみそ汁              | 米、牛肉入りコロッケ<br>油、砂糖、麩       | ひじき、油揚げ<br>みそ                 | 人参、パイン缶<br>大根の葉                                     | ウスターソース<br>みりん           | 404kcal |
| 23 | 火  |                        | 秋分の日                                   |                            |                               |                                                     |                          |         |
| 24 | 水  | さばの煮付け<br>栗ごはん         | マカロニソテー<br>りんご<br>青菜とあげのみそ汁            | 栗、米、砂糖<br>マカロニ、油           | さば、ウインナー<br>油揚げ、みそ            | 生姜、ブロッコリー<br>コーン、りんご缶<br>小松菜                        | みりん、ケチャップ                | 511kcal |
| 25 | 木  | 鶏のごまみそ焼き<br>ごはん        | さつま揚げと大根煮<br>ひとくちゼリー<br>えのきとほうれん草のおすまし | 米、ごま<br>砂糖、油<br>ゼリー        | 鶏肉、みそ<br>さつま揚げ                | 大根、人参<br>いんげん、えのき<br>ほうれん草                          | みりん                      | 456kcal |
| 26 | 金  | 焼きそば                   | イカフライ<br>みかん<br>白菜とあげのみそ汁              | 焼きそば、油                     | 豚肉、イカフライ<br>油揚げ、みそ            | キャベツ、人参<br>ピーマン、みかん缶<br>白菜                          | ウスターソース<br>焼きそばソース       | 409kcal |
| 29 | 月  | マーボー豆腐丼                | 春巻き<br>黄桃<br>春雨とチンゲン菜の中華スープ            | 砂糖、片栗粉<br>ごま油、油<br>春雨      | 豆腐、豚肉<br>みそ、春巻き               | ねぎ、生姜<br>黄桃缶、チンゲン菜                                  | 中華スープ                    | 330kcal |
| 30 | 火  | けいちゃん<br>ごはん           | スマイルポテト<br>花ふと三つ葉のおすまし                 | 米、砂糖、油<br>スマイルポテト、花麩       | 鶏肉、みそ                         | キャベツ、玉ねぎ<br>人参、ピーマン<br>三つ葉                          | みりん                      | 463kcal |

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。