

# 給食だより



記録的な暑さが続いていましたか、一気に気温が下がりました。急激な気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう！

2021.9.1 札幌北ゆりかご保育園

	主食	副食	午後のおやつ
1 水	とろろぼろごはん	おひじ汁(白米・厚揚げ) 揚げ豆腐 スティックまぐり	ササゲ芋とリンゴ うの花あんこ すずめ
2 木	納豆スパゲティ	ジャーマンポテト お茶(0.1%乳) おひじ汁(大根・油あげ) じゃがいも・おからあん 魚の照り焼き キャベツのおひじ汁め	フーンライス 煮干し 三色せんべい
3 金	ごはん	おひじ汁(大根・油あげ) じゃがいも・おからあん 魚の照り焼き キャベツのおひじ汁め	サトウ芋 芋あんこ 果物
4 土	わかずし	芋の煮っころがし 甘酢まぐり	おかし 果物
6 月	ごはん	おひじ汁(豆腐・わかず) 白米おひじ汁 焼き魚(サバ) じゃがいもめ	かぼちゃケーキ こめ棒 じゃがいも
7 火	パン	コーンポタージュ ポークチャウロ カリフラワーカレー	わかめおにぎり 玄米おかし すずめ
8 水	中華丼	大根と桜えびの揚げめ煮 お茶(0.1%乳)	レーズンパン バナナ 果物
9 木	スパゲティ	かぼちゃサラダ お茶(0.1%乳)	トマトソース 星のせんべい 煮干し
10 金	ごはん	おひじ汁(ササゲ・玉ねぎ) じゃが芋の中華あん ポーク生煮焼き ごぼうの揚げめ煮	かぼちゃの りんご じゃがいも
11 土	冷麦	じゃが芋とぼろろ煮 トマト	おかし 果物
13 月	ごはん	おひじ汁(白米・油あげ) 豚肉の香味焼き ポール野菜	セサミ風味マロン サバ 果物
14 火	パン	クリームチーズ クリームカン じゃがいも	わかめおにぎり 三色せんべい すずめ
15 水	魚ごはん	清汁(豆腐・水菜) スティックまぐり 枝豆のたまごあげ スイッチャウタ 果物	ゼリー のりせんべい 煮干し
16 木	わかずし	キャベツとじゃが芋の揚げめ煮 お茶(0.1%乳)	いちごゼリー バナナりんご じゃがいも
17 金	ごはん	清汁(鶏手羽先・人参) サバ味噌煮 人参キッシュ 煮豆	焼き芋 おからチップ ずめ
18 土	冷麦	かぼちゃとぼろろ煮 甘酢大根	おかし 果物
21 火	ごはん	おひじ汁(じゃが芋・わかず) トマト 魚の生煮焼き 大根大根の揚げめ煮	ドーナツ うの花あんこ 煮干し
22 水	ごはん	おひじ汁(キャベツ・人参) 豆腐のむぎめ煮 ササゲごはん	レーズンパン まかん棒 じゃがいも
24 金	ごはん	おひじ汁(豆腐・水菜) スイッチャウタ 焼き魚(ホッケ) 白米納豆あん	芋あんこ 三色おかし すずめ
25 土	わかずし	とろろ肉と里芋の煮干し 甘酢まぐり	おかし 果物
27 月	わかずし	おひじ汁(ササゲ・玉ねぎ) じゃがいも・おからあん サバの照り焼き 大根の揚げめ煮	パンのトマトソース サバ 煮干し
28 火	パン	ポルチーノ 魚のチーズ焼き カリフラワー	五平もち はちまきりんご 果物
29 水	ごはん	五目汁 揚げめ煮 大根甘酢あん	りんごパン りんご じゃがいも
30 木	スパゲティ	コーンポタージュ お茶(0.1%乳)	いちごおにぎり 三色せんべい すずめ

9月の予定

15日(水)

9月のお誕生会

## 〈おいしく減塩1日 マイナス2g〉

食塩の摂りすぎは、血圧を上昇させ心疾患や腎不全等様々な病気の原因となります。

●減塩ポイント●

- ◇濃い味・薄い味を組み合わせるとやりやすくなります
- ◇調味料は「かつお」や「かつお」
- ◇だし汁・酢・レモン汁のうま味や酸味、香りを生かして調味料を減らす
- ◇汁物は具材を多くして汁を控えるために

## 〈9月は食生活改善普及運動です!〉

この運動は平成25年度から開始している「健康日本21(第2次)」において栄養・食生活に掲げられている項目のうち「主食・主菜・副菜を組み合わせると食事(1日2回以上の日が)」「毎日毎日の割合の増加」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」について国民(人々)が改善を図れるように各自治体の働きかけや環境整備が促進されることをめざして9月の1か月間、全国的に展開するものです。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、一層家庭での食生活が重要になっています。