



令和7年9月 認定こども園新発寒みつばち保育園

## ～9月は 食生活改善普及運動 実施月間～

毎年、9月1日～30日までを「食生活改善普及運動」の実施月間としています。  
「食事をおいしく、バランスよく」を基本とし、下記の項目をポイントに、食生活を見直してみましょう。



**主菜：**ごはん、パン、めん類  
体を動かすエネルギーのもとになります  
**主菜：**肉、魚、卵、大豆製品  
体をつくるたんぱく質を多く含みます  
**副菜：**野菜、海藻、きのこ  
体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどを多く含みます



【野菜の摂取量を増やすコツ】  
・加熱して、かさを減らす  
(煮物・お浸しなど)  
・作り置き料理を用意しておく  
・付け合わせの野菜を増やす  
・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ  
(定食、中華丼など)



食塩の摂りすぎは、高血圧などの病気のリスクを高めます。  
【減塩のポイント】  
・汁物は具だくさんにして、汁の量を減らす  
・調味料は「かける」より「つける」  
・塩分の多い加工品などは控えめに  
・適温で食べる



牛乳・乳製品は、カルシウムの量が多く、体への吸収率も他の食品に比べて高いため、毎日取り入れたい食品です。  
保育園ではおやつ時間や、カレーやスープなど、料理にも牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかになりおいしくなるので、ご家庭でもぜひお試しください



今月の給食から

### 《南瓜ジャムサンド》

(幼児6名分)



|     |          |
|-----|----------|
| 食パン | 6枚(10枚切) |
| 南瓜  | 90g      |
| 砂糖  | 7g       |
| バター | 3g       |
| 塩   | 少々       |

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜます。
- ② 食パンに①をはさみます。

ヘタがコルクのように  
なっているものが美味し  
い南瓜ですよ！



水分が足りない場合は、  
水等で固さを調整して  
くださいね！



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

