

給食だより 10月

2024/10/1
しおかぜ認定
こども園

健康的な身体を維持しよう！！

たくさんの病気が、肥満に関連しています。健康な身体を維持するため、適正体重と肥満度のチェックをしてみましょう！

●体重と身長から、オーバーウエイトの度を計算する。 《乳幼児》

体重 (g) ÷ 身長 (cm) × 10 = カウプ指数
14以下：やせぎみ
15～17：ふつう
18以上：ふとりぎみ

《学童》

体重 (kg) ÷ 身長 (cm) × 10 = ローレル指数
98～117：やせ型
118～148：標準
149～159：やや肥満
160以上：肥満

《成人》

体重 (kg) ÷ 身長 (m) = BMI
18.5～25未満：標準値
25以上：肥満

やってみよう！



●身長から、自分の適正体重を知る。(成人向き)
身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

効率よく鉄分を吸収するために…

鉄は、筋肉や赤血球の重要な構成成分であり、人体において必要不可欠なミネラルです。鉄には、動物性食品に多いヘム鉄と植物性食品に多い非ヘム鉄があり、より吸収率が高いのはヘム鉄です。ビタミンCには、鉄分の吸収を促す働きがあるので、鉄分を摂る場合には、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物と組み合わせると効率よく吸収することができます。

●各栄養素を多く含む食品

ヘム鉄：豚レバー・牛ヒレ肉・カツオ・マグロ・めざし・あさり・卵

非ヘム鉄：がんもどき・納豆・ほうれん草・ブルーベリー・おから

ビタミンC：赤ピーマン、ブロッコリー、トマト、キウイフルーツ、いちご

※コーヒー、緑茶、紅茶等との食べ合わせで鉄分の吸収が阻害されることがあります。気をつけましょう。

今月の郷土料理：10/4(金)神奈川県

とん漬け：良質な国産豚肉を特製味噌にじっくりと漬け込んだもので、厚木市の名物料理。季節を問わず、年間を通して食べられ、日常のおかずとして親しまれています。また、地域の土産品、贈答品としても重宝されているそうです。
けんちん汁：大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理。日本各地で食べられていますが、神奈川県のけんちん汁は精進料理であるため、動物性の食品は使いません。余った野菜くずを無駄なく使うので具たくさんです。
石垣団子：相模原地域に伝わる郷土料理。こねた粉にさつまいもを入れてふかした素朴な味わいのまんじゅうです。サイコロ状のさつまいもが石垣のように見えることから「石垣団子」と呼ばれるようになったそうです。

今月の給食：きのこミートスパゲティ

《材料：子ども1人分》

スパゲティ…35g	しめじ…7g	砂糖…1g
若鶏挽肉…10g	えのき7g	ソース…2g
豚挽肉…10g	エリンギ…7g	粉チーズ…2g
生姜…0.5g	バター…1g	塩…0.2g
にんにく…0.5g	ハヤシルウ…2g	こしょう…0.02g
玉ねぎ…50g	ケチャップ…5g	油…1g
		グリンピース…3g



《作り方》

- ①スパゲティをゆでる
- ②生姜、にんにくは、皮をむいてすりおろす
- ③その他の野菜、きのこ類は1cm程度の角切りにする
- ④鍋に油を敷いて②を軽く炒める
- ⑤ひき肉、③を④に加えて炒める
- ⑥⑤に水（分量外）を少し加えて煮る
- ⑦⑥に調味料を入れて味付けし①にかけ、粉チーズを振る



(株)LEOC

【おはぎ：4人分】精白米60g、もち米60g、あん80g、
きなこ10g、砂糖8g、塩0.5g
米類を合わせて炊飯器で炊き、あんを包んだら砂糖と塩を混ぜた
きなこをまぶす。とても簡単にできるので作ってみてくださいね！！

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にする食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。

