



きゅうしょくだより

令和8年 9月号
南水元いろは保育園
栄養士 富岡

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。

夏の疲れが出やすい時期でもあるので、早寝・早起きとバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月は、さつまいもやきのこなど秋ならではのおいしい食材が旬を迎えます。

秋の味覚を楽しんでもらえるよう、今月もおいしい給食を届けていきたいとおもいます。

～栄養バランスのととり方 ま・ご・わ・や・さ・し・い～

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、日本人が昔から食べてきた伝統的な食事を表し、これらの食材の頭文字を組み合わせたものです。

米を主食とし、これらの食材を組み合わせるスタイルはバランスよく栄養摂取ができ、生活習慣病予防にもなる理想的な食事になります。

これらの食材をバランスよくとることで、幼少期に必要な栄養を過不足なくとることができます。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を、毎日、積極的に食べましょう！



ま

まめ

豆類 豆腐 みそ 納豆
たんぱく質/マグネシウム
が豊富！

わ

わかめ

わかめ 昆布などの海藻類
ミネラル/食物繊維
が豊富！

ご

ごま

ごま 種実類
ビタミンE/ミネラル
が豊富！
抗酸化栄養素です

い

いも

いも類
淡水化物/ビタミン
カリウム/食物繊維が豊富！
整腸作用があります

や

やさい

1日摂取量

成人：350g（大人茶碗3杯分）

幼児：240g（子供茶碗3杯分）

乳児：180g（子供茶碗2杯分）

さ

さかな

魚介類
たんぱく質/ビタミン類が豊富！
特に青魚はDPA やEPA が
多く含まれています

し

しいたけ

しいたけなどのきのこ類
食物繊維/ミネラルが豊富！
乾燥きのこはビタミンD
が多く含まれます



行事食

18日（金）お誕生日献立

25日（金）十五夜献立



食育

28日（月）だいち組 出汁のおはなし

10日（木）しずく組 こんにゃくに触れる

30日（水）ひなた組 さつまいもの泥洗い

