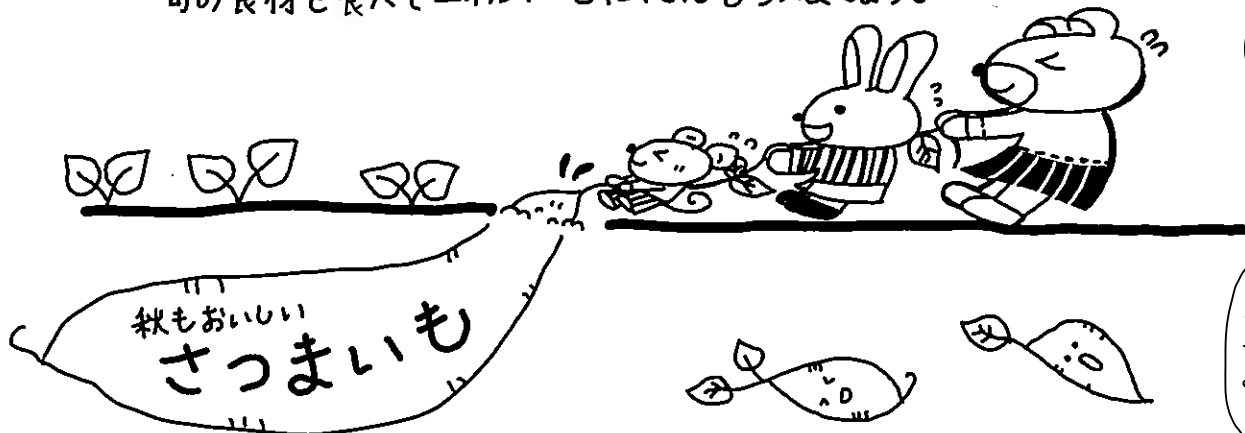


10月の給食だより

朝夕は涼しくなり、過ごしやすくなりました。暑さが和らいでくると食欲がぐんぐん湧いてきます。また気温が低下すると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になるので、体は栄養を求めています。実りの秋は、新米・さんま・さつまいも・里芋・きのこ・豆などの食材が旬を迎えます。旬の食材を食べてエネルギーをたくさんもらいましょう。



大学芋やふかし芋などさつまいもは、子供達が大好きな食材です。切った時に出る白い液体は、ヤラピンといって腸の働きを活発にし、便を柔らかくして排泄を助けます。また美肌・美容効果のビタミンCやビタミンE、むくみ改善のカリウムなども多く含まれています。石焼きいものようにじっくり加熱すると糖分が増えてより甘みが増します。自然な甘みがあり、腹もちもよいのでおやつにも最適です。

食べ物を噛みちぎって食べる経験不足していませんか？

嫌いなものをつくらない為には、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることによって味覚は育まれます。同時に噛みちぎる力と噛む力をつけることが重要です。最近食べ物を噛みちぎれない子を多くみかけます。食事の時小さく切っただけで出していないですか？大きな口をあけて食べ物を噛みちぎることで口の周りの筋肉が鍛えられます。噛みちぎる力が弱いと食べ物をうまく口の中で処理できず、食事が遅くなりがちです。また噛む力が不足すると、舌の使い方にも影響が出て、発音が不明瞭になったりすることがあります。鍛える工夫としては、固い食べ物や食べづらい食材を取り入れること、一回ごとにしっかりと噛む回数を増やすことが大切です。ご家庭でも気をつけてみてください。

10月の献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 水分	持って くるもの
1	水	ご飯 鶏手羽元の甘酢煮 シーチキンサラダ 黄桃	鶏手羽元 シーチキン	砂糖 ごま油 米	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス 黄桃缶	535kcal 25.7g 1.3g	
3	金	ご飯 鯖の竜田揚げ 和風サラダ トマト	鯖 ロースハム	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ 人参 胡瓜 若布 レタス 生姜 トマト	436kcal 12.3g 1.1g	
6	月	ご飯 麻婆豆腐 ごま酢和え チーズ	豚挽肉 豆腐 チーズ	ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ キャベツ えのき茸 胡瓜 ニラ 生姜 ニンニク	357kcal 12.9g 1.4g	
7	火	ご飯 肉団子の甘酢あん コーンスープ パイナップル	豚挽肉 卵	片栗粉 米 パン粉 砂糖 コーン缶 シチュー素	たまねぎ 人参 生姜 ピーマン 長ネギ パイナップル缶	456kcal 13.6g 2.1g	おわん
8	水	ご飯 鶏のクリーム煮 若布サラダ トマト	鶏もも肉 牛乳 しらす	バター 砂糖 米 ごま油 シチューの素	たまねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 胡瓜 若布 トマト	421kcal 14.4g 1.9g	
9	木	ご飯 鯖の味噌焼き 黄桃 ほうれん草のサラダ	鯖 ロースハム	ごま油 米 ごま 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参 ほうれん草 レタス 黄桃缶	417kcal 18.9g 1.4g	
10	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白和え 卵スープ	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	砂糖 米 白滝	たまねぎ 人参 小松菜 えのき茸 生姜	454kcal 7.5g 1.7g	おわん
14	火	ご飯 厚揚げ野菜煮 ウインナーソテー 大学芋	厚揚げ 竹輪 ウインナー	こんにゃく 米 砂糖 薩摩芋	人参 大根 ごぼう	357kcal 12.9g 1.8g	
15	水	ご飯 和風ハンバーグ 春雨サラダ トマト	豚挽肉 卵 ロースハム	米 砂糖 マヨネーズ 春雨	人参 胡瓜 ひじき キャベツ 椎茸 大根 トマト	410kcal 18.9g 1.5g	
16	木	ご飯 カレー 野菜サラダ チーズ	豚肉 チーズ	ごま油 砂糖 米 じゃが芋 油 カレールー	たまねぎ 人参 ニンニク 胡瓜 レタス	454kcal 7.5g 2.6g	スプーン
17	金	ご飯 鶏の味噌焼き 黄桃 コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	米 砂糖 コーン缶 じゃが芋	たまねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ 黄桃缶	410kcal 18.9g 1.8g	おわん
20	月	ご飯 鯖の塩焼き 中華サラダ パイナップル	鯖 ロースハム	砂糖 米 ごま ごま油 春雨	胡瓜 若布 キャベツ パイナップル缶	417kcal 18.9g 1.8g	
21	火	ご飯 炒り玉豆腐 大学芋 もやしと胡瓜の酢物	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 竹輪	米 油 砂糖 ごま ごま油 薩摩芋	たまねぎ 人参 牛蒡 もやし 胡瓜 若布	473kcal 15.9g 1.7g	おわん
22	水	ひじき ご飯 挽肉フリッター チーズ ブロッコリーサラダ	豚挽肉 卵 チーズ 油揚げ	油 砂糖 米 マヨネーズ ごま 小麦粉 片栗粉	たまねぎ キャベツ 人参 胡瓜 ひじき ブロッコリー	351kcal 12.3g 1.2g	
↓2号・3号の給食献立です。							
23	木	ご飯 つくね焼 ひじきサラダ トマト	鶏挽肉 卵 ロースハム	油 砂糖 小麦粉 米 マヨネーズ ごま 片栗粉	人参 生姜 トマト 長ネギ 胡瓜 キャベツ ひじき	431kcal 15.8g 1.2g	
↓1日保育の給食献立です。							
27	月	ご飯 すき焼き風煮 胡瓜もみ チーズ	豚肉 豆腐 卵 チーズ	油 白滝 砂糖 米 ごま ごま油	たまねぎ 白菜 しめじ 胡瓜	433kcal 10.3g 1.4g	
28	火	ご飯 鶏のおろしあん 小松菜と油揚げの煮浸し トマト	鶏肉 油揚げ	米 砂糖	たまねぎ 大根 小松菜 トマト	410kcal 18.9g 1.8g	
29	水	ピラフ 鰯のマヨネーズ焼き ベーコンスープ 黄桃	タラ ベーコン	油 米 コーン缶 片栗粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 もやし キャベツ 黄桃缶	475kcal 16.4g 1.7g	おわん
30	木	ご飯 八宝菜 オレンジ ウインナーソテー	豚肉 ウインナー	油 片栗粉 米	たまねぎ 人参 白菜 ニラ しめじ オレンジ	372kcal 8.3g 1.4g	
31	金	ご飯 手作りハンバーグ ポテトサラダ パイナップル	豚挽肉 卵 ロースハム	砂糖 米 パン粉 マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ 胡瓜 人参 キャベツ パイナップル缶	455kcal 14.4g 1.1g	

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい

【お願い】

持ち物に【おわん】【スプーン】と記載されている日は忘れずにお持ち下さい。