



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。「スポーツの秋」でたくさん体を動かし、「食欲の秋」でおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。今年には運動会や芋ほりもあります。楽しい秋にしていきたいと思います。

月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	1	2
献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。					
				麻婆豆腐 ツナとわかめのさつと煮 かえり	ちゃんぽん 果物
				フルーツヨーグルト	スキムクッキー
4	5	6	7	8	9
肉じゃが 温野菜サラダ 果物	五目蒸し卵 ひじきサラダ ししゃも	魚の香草パン粉焼き 青菜のごま和え 果物	厚揚げの中華炒め もやしのナムル 果物	高野豆腐の卵とじ 大根サラダ 果物	運動会
豆乳蒸しパン	キャラメルポテト	人参ジャムサンド	ジャージャー麺	りんご入りホットケーキ	
11	12	13	14	15	16
南瓜とひじきのオムレツ 和風サラダ 果物	魚と切り干し大根の煮つけ きのこパスタ 果物	大豆入りひじきの油いため 春雨の酢の物 ブロッコリー	タンドリーチキン ほうれん草のおかか和え 焼き南瓜	ポークビーンズ キャベツのセサミンソース 果物	団子汁 果物
ふかし芋	チーズまんじゅう	カルシウムかりんとう	小倉蒸しパン	吹き寄せごはん	マカロニあべかわ
18	19	20	21	22	23
凍り豆腐のオランダ煮 小松菜とツナの和え物 果物	椎茸ハンバーグ エビとさつま芋のサラダ 果物	中華風卵焼き 切昆布の当座煮 果物	煮魚 豚肉と野菜の炒め物 人参の甘煮	秋野菜カレー 青梗菜の和え物 果物	ミルクスパゲティ ゆで卵 果物
石垣もち	ねぎ焼き	ウインナーロール	牛菜めしおにぎり	焼き大福	小松菜マフィン
25	26	27	28	29	30
洋風かきたま汁 ブロッコリーのホットサラダ 果物	ひじき入りまり揚げ 中華風酢の物 果物	お誕生日会	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 果物	さんまの塩焼き 野菜の納豆和え トマト	ハヤシライス 果物
じゃこマヨトースト	牛乳もち		レーズンスコーン	南瓜団子	塩ちんすこう

三食を決まった時間に きちんと出る

幼児の毎日の食事は、朝食3： 昼食3： 間食1： 夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは、子どもの楽しみでもあります。100kcal～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三食食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群・・・主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群・・・主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群・・・主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも疲れ目の改善や視力の回復に効果があると注目されています。

お知らせ

10月9日 お弁当日
10月27日 お誕生日

食育活動 10月14日 りんご・めろん

10月の食育は「お団子作り」
9月に延期したお団子作りをします！
子どもたちも楽しみにしていたので楽しく
作りたと思います♪♪
エプロンと三角巾、マスクの準備を
お願いします。



～旬の食材～

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材へ興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

