

10月の給食だより

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。

第二王子町保育園



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」でおいしい味覚を給食で取り入れていきたいと思います。さつまいもの美味しい季節でもありますので今年も芋堀りでたくさんのさつまいもが収穫できるといいですね。

月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	★	1 ちゃんぽん おにぎり 果物
					小倉蒸しパン
3 八宝菜 春雨の酢の物 果物	4 中華風たまご焼き 切昆布の当座煮 果物	5 魚と切干大根の煮付け きのこパスタ 果物	6 厚揚げの中華炒め もやしのナムル 果物	7 高野豆腐の卵とし 大根サラダ 果物	8 うんどうかい イラスト
じゃこマヨトースト	りんご入りホットケーキ	チーズまんじゅう	おかかおにぎり	スキムクッキー	
10 ★スポーツの日	11 椎茸ハンバーグ エビとさつま芋のサラダ 果物	12 南瓜とひき肉のオムレツ 和風サラダ ブロッコリー	13 魚の香草パン粉焼き 青菜のごま和え 果物	14 チリコンカン ごまじゃこサラダ 果物	15 ホットドック コンソメスープ 果物
	塩ちんすこう	ツナパン	高菜おにぎり	みたらし団子	やせうま
17 レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 果物	18 五目蒸し卵 ひじきサラダ ししゃも	19 まり揚げ 中華風酢の物 果物	20 煮魚 豚肉と野菜の炒め物 人参の甘煮	21 秋野菜のカレー 青梗菜の和え物 果物	22 団子汁 おにぎり 果物
ちくわの磯辺焼き	チョコチップスコーン	牛乳もち	ごぼうまんじゅう	ココア蒸しパン	おつゆ麩の黒糖がらめ
24 タンドリーチキン ブロッコリーのホットサラダ 果物	25 洋風かきたま汁 ジャーマンポテト 果物	26 お誕生日会 イラスト	27 凍り豆腐のオランダ煮 小松菜とツナの和え物 果物	28 さんまの塩焼き 野菜の納豆和え トマト	29 ハヤシライス ゆで卵 果物
カル鉄おにぎり	小松菜マフィン		焼きいも	パウンドケーキ	小豆クッキー

三食を決まった時間にきちんと摂る

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。

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、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

お知らせ

10月8日(金) お弁当の日
10月26日(水) お誕生日会



目によい食べ物とは？

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。

