

10月給食だより

輝保育園

スポーツの秋、外で十分に体を動かして、空腹の状態ですぐに食卓につくと、遊び食べやムラ食いが減って、食事に集中できます。「おなかが減った」という状態で食事が摂れるようにしましょう。朝晩の冷えが増してくるので、体を冷やさず、のどを痛めないようにしましょう。

秋の野菜と果物



残さず食べよう



野菜

- きのこ —— 食物繊維が豊富。コレステロールの低下に。
- 栗 —— ビタミンC、食物繊維が豊富。疲労回復、風邪の予防。
- さつまいも —— 主成分のでんぷんはエネルギー源に。便秘にも効果あり。
- 大豆 —— 良質のたんぱく質が、脳の活性化と生活習慣病の予防。



果物

- りんご —— ペクチンが豊富。整腸作用の他、血糖値の正常化にも。
- ぶどう —— 豊富な糖分でエネルギーの補給と疲労回復に。
- 柿 —— みかんの約2倍のビタミンC。



旬の食材は、おいしく、栄養価も高いため、身体にとっても良いです。心がけて食べるようにしましょう。



ポイント



- ・ おいしい時期に食べる（旬の野菜をたくさん食べよう）
- ・ 野菜を育てたり、料理をしてみましょう。
- ・ おなかがすいたときに食べてみましょう。
- ・ 好きな味付けにして食べたり、好きなものと一緒に食べてみましょう。
- ・ 小さく切ったり、盛り付けを工夫して楽しい食事にしましょう。



10月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	煮魚 野菜のおかか和え 豚汁 オレンジ	肉じゃが ごま和え 味噌汁 りんご	びっくりカレー 小松菜サラダ バナナ	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	チキンビーンズ スパゲティサラダ コンソメスープ オレンジ	ポークカレー バナナ
間	牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 かりんとう	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼		焼き魚 マセドアンサラダ 味噌汁 りんご	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのだんご 中華スープ バナナ	鶏のマーメイド 焼き 五目煮 味噌汁	
間		麦茶 大学芋	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	スキム牛乳 人参ケーキ	
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	豚肉の生姜焼き チーズサラダ 味噌汁	厚揚げのそぼろ煮 はりはり生酢 味噌汁 オレンジ	ハンバーグ シルバーサラダ ミネストローネ りんご	魚のオーロラソース焼き 和風サラダ 貝たくさん味噌汁	きのこカレー 大根サラダ オレンジ	チキンカレー バナナ
間	牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 じゃがいももち	スキム牛乳 きなこうどん	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼	魚の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁	タンドリーチキン かみかみサラダ コンソメスープ バナナ	牛とじ丼 パンサンデー 味噌汁 オレンジ	豚肉のみそ炒め さつま芋サラダ すまし汁 りんご	鶏の照焼き ひじきと大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	牛乳 ふかし芋	麦茶 おにぎり 儀助豆	★お誕生日会★	スキム牛乳 ラスク	牛乳 クッキー オレンジ	牛乳 お菓子
	30日(月)	31日(火)				
昼	魚のすり身のピカタ風 キャベツの胡麻和え すまし汁	豚肉とキャベツの炒め ひじきサラダ 味噌汁				
間	牛乳 りんご	牛乳 パンキンプリン お菓子				