

10月給食だより

輝保育園



暑かった夏もようやく過ぎ、心身共にさわやかに過ごせる季節となりました。
 秋はさわやかな実りの季節。 暑さもやわらぎ、子供達の食欲もぐんと増します。
 秋にとれる魚は油がのっていて、体を温め、芋類は体のエネルギー源となります。
 果実や木の実も豊富となりますので、収穫の喜びと味覚を、子供達と楽しみましょう。



秋の野菜と果物



野菜



- 栗 ----- ビタミン C、食物繊維が豊富で、疲労回復効果や風邪を予防してくれます。
- きのこ ----- 食物繊維が豊富で、コレステロールを低下させてくれます。
- さつまいも ----- 主成分のでんぷんはエネルギー源になり、便秘にも効果があります。
- 大豆 ----- 良質のたんぱく質が脳の活性化と生活習慣病を予防してくれます。

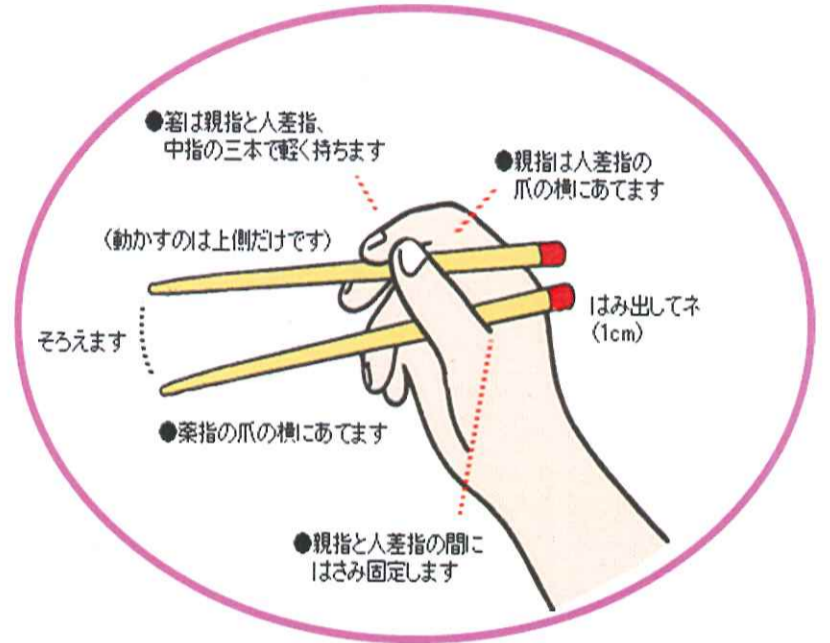


果物



- りんご ----- ペクチンが豊富で整腸作用の他、血糖値を正常にしてくれます。
 - ぶどう ----- 豊富な糖分でエネルギーを補給してくれ、疲労回復効果があります。
 - 柿 ----- みかんの約2倍のビタミン C が含まれています。
- 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。

正しいお箸の持ち方



お箸の持ち方の練習を始める時期はあわてないでください。
 スプーンが正しく3点支持で持てるようになった後にしてください。
 スプーンを3点支持で持てないと、箸を正しく持つことができません。
 変な癖がつくと修正が大変です。

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。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)					
昼	赤魚の煮付け 野菜のおかか和え 豚汁	肉じゃが スパゲティサラダ 味噌汁	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	ポークビーンズ ごま和え コンソメスープ オレンジ	ツナカレー バナナ					
間	スキム牛乳 ココア蒸しパン	スキム牛乳 かりんとう	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子					
08日(月)		09日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
昼			焼き魚 はりはり生酢 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 もやしのナムル 中華スープ バナナ	鶏のマーレト*焼き 五目煮 味噌汁					
間			スキム牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 ジャムサンド	麦茶 やきそば	スキム牛乳 大学芋					
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 オレンジ	魚のオーロラソース焼き 和風サラダ わかめスープ	きのこカレー 大根サラダ リンゴ	ハンバーグ チロリアンサラダ コンソメスープ	チキンカレー バナナ					
間	牛乳 ふかしもち	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 バナナケーキ	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子					
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27日(土)	
昼	白身魚のフライ 切干大根ごま酢和え 味噌汁	タンドリーチキン かみかみサラダ かきたま汁 バナナ	牛とじ丼 バンサンスー 味噌汁	豚肉のみそ炒め さつま芋サラダ すまし汁 りんご	チーズオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	ビーフカレー バナナ					
間	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 おにぎり 儀助豆	★お誕生日会★ 牛乳 ホットケーキ	スキム牛乳 ラスク	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子					
29日(月)		30日(火)		31日(水)							
昼	ちくわの磯辺揚げ キャベツの胡麻和え すまし汁	鶏の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	ポークカレー マセドアンサラダ バナナ								
間	麦茶 ミルクプリン お菓子	牛乳 ペイクドじゃが	スキム牛乳 ホットドッグ								