



10月給食だより

輝 保育園

過ごしやすい日が増えてきました。 スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋と、楽しみが多い季節です。規則正しい生活と、バランスの良い食事で体調を整え、充実した日々を過ごしましょう。



ごはん 1粒まで残さず食べよう



「米」という字は「八十八」という文字から作られたと言われてい
ます。

お米ができるまでには 88 回もの手間がかかる、という意味です。

稲を育ててお米を収穫するまでには、農家の方が長い時間と手間を
かけて一生懸命作ったものです。

感謝の気持ちを忘れないで、1 粒も無駄にせずに食べるようにしま
しょう。

お米を使ったレシピを紹介します

(五平餅) 1 人前

ご飯 — 60 g

味噌 — 4 g

砂糖 — 4 g

ゴマ — 2 g

作り方

ご飯を軽くつぶして丸める。
これに味噌、砂糖、ゴマを混ぜたものを塗り、
オープン・トースターで軽く焼く。



簡単で腹持ちもよく子供達も大好きなメニューです。



秋の野菜と果物

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。



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(火)	02日(水)	03日(木)	04日(金)	05日(土)	
昼		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 梨	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁	チーズオムレツ ごま和え コンソメスープ オレンジ	キーマカレー バナナ	
間		スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト 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	
		07日(月)	08日(火)	09日(水)	10日(木)	11日(金)	
昼		ボークビーンズ ひじきサラダ 味噌汁	魚の西京焼き 五色和え かきたま汁 りんご	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	マーボー豆腐 ごまマヨ和え 中華スープ バナナ	鶏のマルド*焼き 五目煮 味噌汁	ボークカレー バナナ
間		牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 ピザトースト	牛乳 アップルゼリー おかし	麦茶 やきそば	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
昼		焼き魚 はりはり生酢 味噌汁 オレンジ	中華丼 ハンサンスー 味噌汁	きのこカレー 大根サラダ りんご	ハンバーグ 野菜のおかか和え コンソメスープ	チキンカレー バナナ	
間		牛乳 さつま芋スティック	スキム牛乳 ふかし芋	スキム牛乳 ジャムサンド	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子
		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	
昼		豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	牛とじ丼 和風サラダ 味噌汁 りんご	白身魚のフライ もやしとひじきの胡麻和え すまし汁	厚揚げのそぼろ煮 コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ	ビーフカレー バナナ	
間		牛乳 さつま芋スティック	牛乳 フラスク	スキム牛乳 クッキー バナナ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子	
		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
昼		魚のオーロラソース焼き もやしのナムル すまし汁	鶏の利休焼き チーズサラダ 味噌汁	ハヤシライス マセドアンサラダ バナナ	肉豆腐 さつま芋サラダ コンソメスープ		
間		麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 バイドじゃが	スキム牛乳 ホットドッグ	牛乳 オレンジゼリー おかし		