



10月給食だより

輝 保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。



旬の食材がもつ効果

- 栄養価が高い
一年中食べられるものでも、季節によって含まれる栄養素の量が違い、旬の時期には栄養が多く含まれています。
- 価格が安い
適した時期に大量に収穫でき、一斉に市場に出回るため価格が抑えられて安く手に入るようになります。
- 味が濃くて美味しい
旬の食材のものは、糖度が高くなったり、脂がのったりするため、より美味しく感じられます。
- 体への効果
その季節にあった体への効果が旬の食材にはあります。秋が旬の食材には、夏で疲れた体を回復させる効果があります。

旬の食材

新米

米には、五大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれており、第六の栄養素として注目を集める食物繊維も含まれているため、栄養価の高い食品です。



さんま

EPA やビタミン B12、ビタミン D などの栄養が含まれており、血中コレステロールを予防する効果や貧血予防などの効能があります。



舞茸

舞茸に含まれるたんぱく質分解酵素のマイタケプロテアーゼには、肉を柔らかくする効果が認められています。



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(金)	02日(土)
昼						五目卵焼き ごま和え 味噌汁 オレンジ	びっくりカレー バナナ
間						麦茶 つめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	牛乳 お菓子
		04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)	08日(金)	09日(土)
昼	ポークビーンズ ひじきサラダ 味噌汁	魚のもみじ焼き 野菜のおかか和え かきたま汁	ハヤシライス もりもりサラダ りんご	厚揚げのきのこあんかけ ささみときゅうりのサラダ 中華スープ	鶏のマールド焼き 五目煮 味噌汁 バナナ	ポークカレー バナナ	
間	牛乳 人参ケーキ	スキム牛乳 ピザトースト	麦茶 フルーツヨーグルト おかし	麦茶 やきそば	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子	
		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
昼	鯖の焼きおろし煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	きのこカレー 大根サラダ りんご	なす入りマーボー豆腐 卵とわかめの酢の物 味噌汁	テリマヨチキン もやしのナムル 中華スープ オレンジ	ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	ハヤシライス バナナ	
間	スキム牛乳 ホイップクロワッサン	スキム牛乳 スイートポテト	牛乳 りんごゼリー お菓子	スキム牛乳 ばななケーキ	麦茶 お好み焼き	牛乳 お菓子	
		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
昼	豚肉の生姜焼き ハンサンソー 味噌汁	タンドリーチキン 小松菜サラダ わかめスープ オレンジ	親子丼 和風サラダ 味噌汁 りんご	豆腐のミートソース風 コールスローサラダ コンソメスープ	白身魚のフライ もやしとひじきの胡麻和え すまし汁	ビーフカレー バナナ	
間	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 スパゲティナポリタン	牛乳 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	
		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
昼	鮭のチーズ焼き ゴマドレサラダ コンソメスープ	肉豆腐 マゼトアンサラダ 味噌汁	カレーうどん チーズサラダ バナナ	鶏の利休焼き さつま芋サラダ コンソメスープ	肉じゃが フロッコリーの胡麻和え 味噌汁	チキンカレー バナナ	
間	麦茶 わかめご飯 ごまめ	牛乳 バイクドじゃが	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン	スキム牛乳 ツナサンド	牛乳 パンブキンプリン お菓子	牛乳 お菓子	