



# 給食だより (10月)

過ごしやすい季節になってきました。秋の食材も収穫の時期をむかえ、食卓が賑わうと食欲も湧いてきます。こども園でも秋の味覚を献立に取り入れていき、季節感を味わってもらえるようにしたいと思います。

## 食欲の秋



“食欲の秋”と呼ばれる季節になりました。食欲の秋といわれるようになったのは、暑さが和らぐ事で、食欲がぐんぐんと湧いてくるためです。気温が低下してくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となり、体が栄養を求めるからです。秋が旬の食材も栄養が豊富です。

### しいたけ

食物繊維が豊富で便秘を解消してくれます。過剰なコレステロールを輩出してくれる効果があります。



### 柿

ビタミンAを含み、皮膚や粘膜の乾燥を防いでくれるので、風邪の予防に効果的です。



### 里芋

低カロリーで、粘りのもとであるムチンという成分は胃の粘膜を保護する働きがあります。



10月10日は、「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見える事から名づけられたそうです。乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。大人と同じ視力になるのは、だいたい6歳頃と言われています。

## ～ 目に良いと言われている食べ物 ～

### ビタミンB群



眼神経の働きを高めたり、目の疲労回復に役立つ。豚肉、サバ、納豆、卵、まいたけ、カレイ等に多く含まれている。

### ビタミンA



目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症に。にんじんやかぼちゃに豊富。油で調理すると吸収率アップ。

### ビタミンC・E



強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守る。柿、ピーマン、ブロッコリー等の野菜や果物、鮭等に多く含まれている。

### ルテイン



野菜の色のものになる物質で、有害な青色光から目を守り、白内障等の予防に役立つ。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ等に含まれている。

## こども園レシピ

### 《 りんごの焼き菓子 》

#### 材料(大人4人分)

- ・りんご … Lサイズ1/2個
- ・バター … 40g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ1/2
- ・小麦粉 … 80g
- ・卵 … Mサイズ1個
- ・砂糖 … 大さじ5
- ・レーズン … 大さじ2
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・スキムミルク … 大さじ4
- ・りんごジャム(お好みで) … 適量



#### 作り方

準備：りんごは皮をむきスライスする。レーズンは水につけてふやかし水を切っておく。バターはレンジで溶かす。卵を割りほぐす。

①ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、砂糖、溶き卵溶かしバター、レモン汁を入れて混ぜる。(もったりとした生地です。)

②オーブン用天板に生地を2～3cmの厚さに入れ、オーブン180℃で25分くらい焼く。(オーブンによって、焼き時間が多少異なります。)

\* 甘さはありますが、焼き上がりにお好きなジャムを表面に薄く塗るとつやが出ます。シナモンを加えれば一味違った大人の味になります。



# 10月 予定献立

令和3年 名取みたまのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

力になる

病気から  
守ってくれる

(赤)

(黄)

(緑)

日	曜日	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材
1	金	せんべい	ごはん	ハヤシライス れんこんサラダ バイン缶	クリームワッフル (クラッカー) 牛乳	豚こま・まぐろ缶詰 普通牛乳
2	土			うどんがき		
4	月	クラッカー	うどん	鶏ごぼううどん たらのお好み揚げ パナナ	キャロットケーキ 牛乳	鶏もも・油揚げ・たら・卵・普通牛乳
5	火	せんべい	ごはん	豆腐のみそ炒め マカロニサラダ 梨 (牛乳)	*炊き出し訓練* わかめおにぎり	木綿豆腐・豚こま・赤味噌 ローズハム・普通牛乳
6	水	ビスケット	ごはん	鶏肉の味噌漬け焼き さつまいも煮 まいだけのすまし汁 パナナ	ミルクパン 牛乳	鶏もも・白味噌・絹ごし豆腐 普通牛乳
7	木	ヨーグルト	ごはん	赤魚の煮つけ 納豆和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	焼きそば 牛乳	鉄ヨーグルト・あかうお 挽きわり納豆・木綿豆腐・油揚げ 白味噌・豚こま・普通牛乳
8	金	クラッカー	ごはん	マーボー豆腐丼 系こんサラダ りんご (チーズ)	大学芋 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌 まぐろ缶詰・プロセスチーズ 普通牛乳
9	土	ビスケット	ごはん	里芋のそぼろ煮 ブロッコリーソテー パナナ (牛乳)	豆腐つづきビスケット (せんべい) 牛乳	鶏ひき肉・ウィンナー・普通牛乳
11	月	クラッカー	ごはん	鮭のパン粉焼き 大豆とひじきの煮物 豚たまみそ汁 パナナ	豆腐とかぼちゃのマフィン 牛乳	生鮭・乾燥大豆・油揚げ・豚こま 卵・白味噌・絹ごし豆腐・普通牛乳
12	火	サンドビスケット	ごはん	じゃこわかめご飯 鶏肉と里芋のみそ煮 豆腐と麩のすまし汁 オレンジ	焼きいも 牛乳	しらす干し・鶏もも・赤味噌 絹ごし豆腐・普通牛乳
13	水	ビスケット	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら かきたまスープ 柿	ヨーグルト和え (せんべい)	たいせいようさけ・白味噌 豚ひき肉・卵・絹ごし豆腐 ベーコン・プレーンヨーグルト 鮭ツグカム
14	木	クラッカー	ごはん	ウィンナーカレー ナムル風ツナサラダ りんご	栗おこわ 牛乳	ウィンナー・蒸し大豆・まぐろ缶詰 普通牛乳
15	金	ヨーグルト	ごはん	ミートローフ ベイクドポテト 白菜のチキンスープ パナナ	みかんゼリー (せんべい) 牛乳	鉄ヨーグルト・豚ひき肉・調製豆乳 鶏もも・普通牛乳
16	土	チーズ	ごはん	肉じゃが ウィンナーの中華スープ パナナ オレンジ (牛乳)	パウムクーヘン 牛乳	プロセスチーズ・豚こま・ウィンナー 木綿豆腐・普通牛乳
18	月	クラッカー	ごはん	鮭のごま風味焼き ひき昆布のなめ煮 厚揚げの五目汁 りんご	チーズじゃが 牛乳	たいせいようさけ・乾燥大豆 生揚げ・プロセスチーズ・ベーコン 普通牛乳
19	火	せんべい	うどん	**誕生会** 肉うどん さつま芋の天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 のむヨーグルト	◎鮭ちらし 牛乳	豚こま・しらす 飲むヨーグルト・生鮭・普通牛乳
20	水	ビスケット	ごはん	ポークカレー 春雨とツナの中華和え りんご	ビーフン 牛乳	豚こま・ツナ缶 普通牛乳
21	木	ヨーグルト	ごはん	もみじご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 山形風芋煮 オレンジ	麩ラスク 牛乳	鉄ヨーグルト・生鮭・白味噌 鶏ひき肉・豚こま・普通牛乳
22	金	せんべい	パン	ロールパン チキンのトマト煮 キャベツスープ 柿 (牛乳)	ヨーグルト (ビスケット)	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳 加糖ヨーグルト
23	土	ビスケット	ごはん	豆腐のそぼろ煮 さつま芋サラダ パナナ	カステラドーナツ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・ローズハム 普通牛乳
25	月	せんべい	ごはん	カレーの照り焼き 切干大根煮 豚汁 パナナ	いもち 牛乳	カラスカレイ・油揚げ・豚こま 木綿豆腐・白味噌・普通牛乳
26	火	クラッカー	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁 バイン缶	かぼちゃドーナツ 牛乳	ツナ缶・卵・生揚げ・白味噌 絹ごし豆腐・普通牛乳
27	水	ビスケット	ごはん	タンダーリーチキン 人参甘煮 きのこの豆乳スープ りんご	昆布の混ぜご飯 牛乳	鶏もも・ウィンナー・調製豆乳 しらす干し・普通牛乳
28	木	ヨーグルト	ごはん	揚げ魚の甘酢あんかけ ワンタンかきたまスープ パナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	加糖ヨーグルト・あかうお・卵 鶏ひき肉・プロセスチーズ
29	金	せんべい	ごはん	肉豆腐 かぼちゃのみそ汁 柿	マカロニケチャップ 牛乳	木綿豆腐・豚こま・凍り豆腐 白味噌・ベーコン・普通牛乳
30	土	バナナ 牛乳	ごはん	鶏肉の炒め物 豆腐の中華スープ オレンジ (牛乳)	マドレーヌ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・絹ごし豆腐

※ ( ) になっている献立は、以上児さんのおみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◎は食育活動を行う予定です◎

	今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	3歳未満現目標	480	15.0~23.0	10.2~15.4	1.5
	予定献立栄養量	483	18.1	15.0	1.2
	3歳以上現目標	606	19.7~30.3	13.5~20.2	2.0
	予定献立栄養量	619	24.8	21.3	1.6