

10月の給食んだて

【目標】何でも食べて丈夫な体を作しましょう

<p>【アルファ化米とは】 炊飯したり、煮たお米を熱風で急速に乾燥させたもので、アルファ化米と呼ばれています。お水やお湯を入れるだけでおいしいご飯に変わるため、災害用備蓄米として活躍しています。今月は、親子丼やカレーの日にアルファ化米ごはんを提供します。</p>		<p>1(金) かじきまぐろの竜田揚げ かみかみあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ</p>	<p>2(土) 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>
<p>4(月) キーマカレー コールスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>5(火) たらのオープン焼き ほうれん草のあえもの 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>6(水) サンドウィッチ 鶏肉の はちみつレモン醤油揚げ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 カルシウムせんべい</p>	<p>7(木) 鶏肉のごまみそ焼き 春雨サラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿</p>
<p>11(月) 焼き肉 ナムル なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>	<p>12(火) かじきまぐろのピカタ ほうれん草のコーンあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>13(水) 親子丼 おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ</p>	<p>14(木) マーボー豆腐 華風あえ わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこ気分</p>
<p>18(月) 豚肉の煮込み やさしいマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船</p>	<p>19(火) サーモンの照り焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>20(水)誕生会 きのこ入りカレー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 麦茶 プチケーキ</p>	<p>21(木)おにぎり day 豆腐ハンバーグ ゆでやさしい えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸</p>
<p>25(月) チキンシチュー イタリアンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット</p>	<p>26(火) さばのさっぱり煮 ごまあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>27(水) しょうゆラーメン やさしいソーテー フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん</p>	<p>28(木) 鶏のから揚げ おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん</p>
<p>1(月) ポークカレー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット</p>	<p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。 (🥚)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替します) (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します) (🌾)のマークは甲殻類を除去します。</p>		

給食だより

“天高く馬肥ゆる秋”1年で一番食べ物がおいしい季節です。「食欲の秋」と言われる理由は、おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するために、より多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるからと言われています。来るべき寒い季節に備え、今が旬の栄養豊富でおいしい芋類・木の実・きのこなどをおいしく食べて、体を動かすことを心がけ、丈夫な体を作しましょう。

今日は何の日?
10月16日は **世界食糧デー**

今夏は東京オリンピックが開催され、改めて世界中には、いろいろな国がたくさんあることを認識しました。皆さんは「世界食糧デー」って知っていますか?世界の飢餓や食糧問題を考える日として、1979年の第20回FAO(国連食糧農業機関)総会の決議に基づき、1981年から世界共通の日として国連により制定されました。世界には食事をすることができない人たちがいる現実を子どもにも伝え、日々の食事に感謝しましょう。

食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。

ほっくほっくのかぼちゃ
おいしくいただきました!

法人役員の方から頂戴したかぼちゃを「チーズ焼き」にしました。

かぼちゃを一口大に切って、軽く塩をふり、ピザ用チーズをのせ、スチームコンベクションで焼く

焼き上がり!! チーズがこんがり♪

砂糖なしでも甘くておいしい♡チーズの塩味がいい感じ♡

ごちそうさまでした

～目に良い食べ物～

10月10日は、「目の愛護デー」です。現代は、子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む**豚肉**や**サケ**、**サバ**などの**秋魚**、**納豆**などの**大豆製品**、**れんこん**などをとって、目の健康を守りましょう。

今日の給食 分析 してみました

毎日子どもたちが食べている給食。いろいろな食材を使っていますが、どんな栄養があるのかな?栄養の動き別に「3つの食品グループ」に分けてみました。栄養素の動きを見ると、どの食品も欠かせないことがわかりますね。この3つの色をまんべんなく摂ることで、バランスの良い食事になり、丈夫な体を作ることができます。みんなさんも食事のときは、どんな栄養が入っているのかなと考えてみましょう。

<p>身体を作る</p> <p>たんぱく質を多く含む食品 肉・魚・卵・大豆・豆製品 牛乳・乳製品</p>	<p>身体の調子を整える</p> <p>ビタミン・ミネラル 食物繊維を多く含む食品 野菜・海藻・果物</p>	<p>エネルギーになる</p> <p>糖質を多く含む食品 穀類・芋類・油脂類 砂糖</p>
---	---	--

たろ・卵 ツナフレーク 木綿豆腐・みそ 牛乳

キャベツ・人参 ホールコーン えのき茸 パナナ

ごはん・小麦粉・パン粉 サラダ油 すりごま 上白糖