

10月の給食こんだて

〈目標〉何でも食べて丈夫な体を作しましょう

2(月) 鶏肉の レモンしょうゆ揚げ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	3(火) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	4(水) ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	5(木) 豚肉の寒こうじ焼き ゆでやさい もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	6(金) たらの みそマヨネーズ焼き すき昆布炒め煮 だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)	7(土) 鶏肉の塩だれ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番
9(月)スポーツの日 	10(火) たら南蛮揚げ おかかあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)	11(水) ロールパン 照り焼きチキン イタリアンサラダ 表とごぼうのシチュー フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	12(木) 豚肉のごまみそ焼き だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ビスコ(いちご)	13(金) ユーリンチー 春雨サラダ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	14(土) マーボー豆腐 ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット
16(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	17(火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	18(水)誕生会 ピンパン わかめスープ フルーツ <おやつ> 麦茶 プチケーキ	19(木)おにぎり day 豆腐ハンバーグ おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	20(金) さばの竜田揚げ 和風サラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	21(土) 鶏肉の マーマレード焼き やさいのマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿
23(月) 鶏のから揚げ ほうれん草の コーンあえ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	24(火) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 小魚アーモンドせんべい	25(水) なめこうどん 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ(減塩)	26(木) 豚肉の煮込み きゃべつのあえもの もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	27(金) 鶏肉と大豆の揚げ煮 おかかあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	28(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)
30(月) ハヤシライス ゆでやさい フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	31(火) さばのさっぱり煮 干草あえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	11/1(水) ピラフ グリーンサラダ やさいスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	 <p>古代ケルト民族の10月31日は夏の終わり(収穫)の終わりを意味し、この時期になると収穫物や人々の命を狙う悪霊が蘇ると信じられていたそうです。そこで人々は邪気を払うため、お面や仮装をして悪霊を追い払う習慣ができたようです。</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・乳製品です。
 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替えます)
 (🥛)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)
 ※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。
 ※ は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません。

給食だより

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は、春から手塩にかけ育ててきた米や果物の収穫期「実りの秋」です。これまで体験したことのない今夏の連日の猛暑の中、作業されてきた生産者のご苦労は計り知れません。そのおかげで、おいしい秋の恵みが食べられることを心から感謝し、栄養たっぷりの旬の味を堪能しましょう。「いただきます！」

食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。腸内環境を整えて、体の中からキレイに、健康になりましょう！

旬の食材 ごま

ごまあえなどに用いられるほか、ごま油やドレッシングの原料にもなり、豊かな香りと風味が特徴です。国内では9月から10月にかけて収穫されます。抗酸化作用のあるセサミンをはじめ様々な栄養が含まれ、すって食べると体内に栄養がより吸収されやすくなります。小さな「ごま」の大きなパワー、毎日の食事においしく取り入れたいですね。

9/12(火) ほうれん草のごまあえ

旬の果物で! おいしいお顔

シャキシャキした食感とたっぷりのあまーい果汁。今日のデザートは旬の果物「豊水」です。みんなで地物の新鮮なおいしさを味わいました😊

9/13(水) ジャムサンド イタリアンサラダ コンソメスープ 梨(豊水)

シャキ シャキ! サイコー! あまーい! おいしい! フルーツ大好き!

子どもと一緒に 食育クイズ!!

Q お米を精米した時に出るのは、つぎのうちのどれ?
 ①もみ殻 ②米ぬか ③米粉

A 正解は② 玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬け物のぬか床や野菜のアク抜きなどの調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われます。①のもみ殻は、成長した稲が穂の部分につけるもみ(籾)の一番外側にある固い皮のこと。もみ殻を取り除いた状態を玄米と呼んでいます。③の米粉は米をひいて粉にしたもの。団子、もち、せんべい、めん類、米粉パンの原料となります。米粉は小麦アレルギーの方も安心して食べられます。もちもちした食感で脂の吸収率が低くさっぱりとしたヘルシーな食品です。

正しい姿勢で食べていますか?

姿勢よく食べることは、見た目美しいだけではなく、背筋が伸び、おなかが圧迫されないで、食べたものの消化吸収が良くなります。足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使うと良いでしょう。足が地面につかないと踏ん張れず、飲み込みにくくなります。

食事のときの正しい姿勢

食べる時の姿勢は口や舌の動きの発達のために、歯のかみ合わせや生方にも影響するそうです。生涯にわたって、食事を楽しむことができるよう、子どもの頃から正しい姿勢で食べることを身につけていきましょう。

テーブルとの間をこぶしひとつ分あける
 背中がまっすぐ
 足の裏は床につける