

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

 <p>1(火) さばのさっぱり煮 ごまあえ わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 白い風船</p>	<p>2(水) ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>3(木) マーボー豆腐 春雨サラダ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 星たべよ</p>	<p>4(金) 白身魚の やさいあんかけ ツナあえ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット</p>	<p>5(土) 豚肉の煮込み おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(ごま)</p>				
<p>7(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>8(火) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>9(水) しょうゆラーメン お好み焼き おひたし フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい</p>	<p>10(木) 焼き肉 ナムル わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 白い風船</p>	<p>11(金) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ミルクココア 源氏パイ</p>	<p>12(土) 鶏肉の マーマレード焼き ゆでやさい 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)</p>			
<p>14(月)スポーツの日</p> <p>15(火) さばのソース焼き 干草あえ キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット</p>	<p>16(水) 豚丼 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 塩せんべい</p>	<p>17(木)おにぎり day</p> <p>18(金) 鶏肉と大豆の揚げ煮 おつかあえ えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>19(土) 3・4歳児クラス開放 day</p> <p>20(日) 豆腐ハンバーグ にんじんシリシリ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>21(月) ハヤシライス ゆでやさい フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 手作りおやつ</p>	<p>22(火) ほっけの甘塩焼き じゃがいもの そぼろ煮 だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ</p>	<p>23(水)誕生会</p> <p>24(木) 豚肉のしょうが焼き おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ビスコ(いちご)</p>	<p>25(金) 鶏肉の ケチャップあえ ひじきのサラダ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 揚げ一番</p>	<p>26(土) 親子煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい</p>
<p>28(月) 鶏のからあげ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(青のり)</p>	<p>29(火) さばのみそ煮 キャベツのあえもの すまし汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ぼたぼた焼き</p>	<p>30(水) ロールパン 鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ 妻とごぼうのシチュー フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット</p>	<p>31(木) 豚肉の塩だれ焼き かぼちゃサラダ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 ホットケーキアソート</p>	<p>11/1(金) サーモンの レモン醤油あげ かみかみあえ もやしのみそ汁 フルーツ</p> <p>〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい</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。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
 (🍳)のマークは、卵を除去します。
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)	
	基準	今月	基準	今月	基準	今月
1~2歳児	460	476	19.0	19.0	1.2	1.3
3歳以上児(白米除く)	390	385	20.5	18.1	1.4	1.5

※おにぎり day りす組~さくら組
 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

やっと過ごしやすくなってきて、秋を肌で感じられるようになってきました。「天高く馬肥ゆる秋」馬も太ってしまうと言われる秋は、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。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材を取り入れています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく体を動かし、しっかり睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。

「実りの秋」いただきました



今が旬！秋の味覚の代表とも言えるさつまいも。9月の手作りおやつは、ほくほく甘いさつまいもがたっぷり入った「さつまいもケーキ」でした。おやつタイムに未満児クラスにおじゃまして、かわいいおいしいお顔をたくさんGetしました♡

かわいひよこ
 ちゃんたち
 この後、泣かれちゃ
 いました。
 ごめんね



お米をたべよう！

お店に米がない!?令和の米騒動!?突然の米品薄のニュースにうそでしょと驚いていたら、横浜市スーパーからも米が消えたらしいという情報が!?!
 原因はいろいろ言われていますが、新米の季節となり、まずは一安心。ふっくら、ぴかぴか新米が待ち遠しいですね。しかし日本でごはん派の人は減る一方になっています。これを機会にもう一度、ごはんの良さを知っていただけたらいいと思います。

- どんなおかずにも合わせやすい
- パンなどに比べ、しっかり噛む力が育つ
- 血糖値の上がり方が穏やかなので、集中力が保てる
- 炊き込みごはんにするとも栄養も摂れて一石二鳥!

※ 白ごはんを食べるときはビタミンB群(豚肉、魚、卵など)と一緒に食べることで、栄養バランスも整います。



10月10日は目の愛護デー

～目に良い栄養を知ろう～

2つの10を横に倒すと眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、しっかり栄養を摂ることが大切です。

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
緑黄色野菜・レバー・卵黄



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して、視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
豚肉・卵・納豆・豆類など



・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
緑黄色野菜・果物・芋類



・DHC

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内でほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。
イワシ・さんま・サバなど青魚

