



10月の食育だより



★今月のテーマ

食欲の秋

★今月の目標

収穫したものを皆で喜んで食べる



夏バテが心配だった時期も終わり、過ごしやすい爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また、秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲を取り戻します。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です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。また、秋は「スポーツの秋」というように、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かしてお腹を空かせ、しっかりと食事を摂って元気に過ごしましょう。

旬の食材

新米、かぶ、里芋、じゃが芋、さんま、いわし、さけ、梨、柿、にんじん、ぎんなん、まつたけ

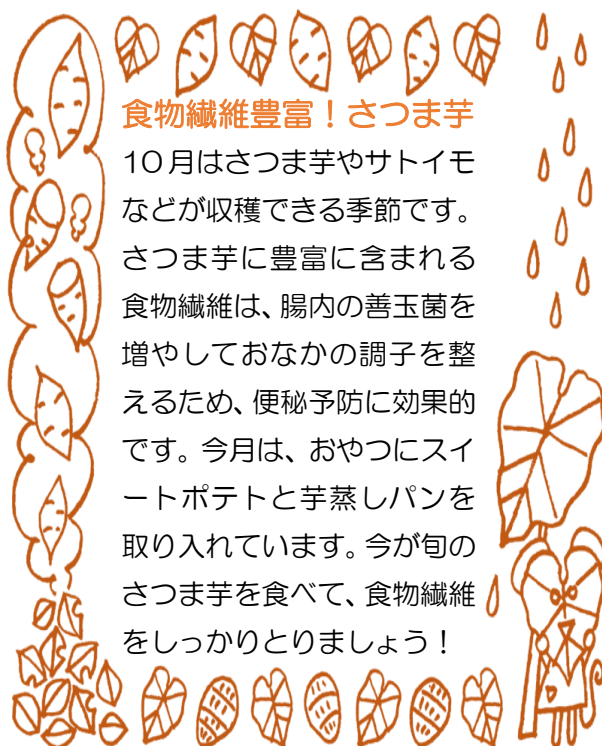
※根菜類やきのこ類、梨や柿などが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。

血液をサラサラにする魚

秋は、近海の魚が豊富に取れる季節です。野菜に旬があるように、魚にも旬があります。今の季節は、サバやサンマ、アジ、イワシ、タイなどが旬です。また、魚には動脈硬化や高血圧を予防し、血糖値や血中コレステロール値を下げる効果があります。特にサンマには、血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼などで味わってください。

※DHA: イライラを抑えます。精神の安定効果や疲れ目を癒す効果に優れており、また、記憶学習能力を高める効果も持っています。

※EPA: 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。



食物繊維豊富! さつまいも

10月はさつまいもやサトイモなどが収穫できる季節です。さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に効果的です。今月は、おやつにスイートポテトと芋蒸しパンを取り入れています。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう!

旬の果物の柿をいただきました! みんなで美味しく食べました♪



10月の給食献立表

令和4年10月1日発行
田原児童園

曜日	行事	朝のおやつ (牛乳が付きます)	お昼 (未満児は白御飯が付きます)	おやつ (未満児はスキムミルクが牛乳になります)
1 土		ウエハース	洋風かき玉汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
3 月		せんべい	肉じゃが 酢の物	★フルーツポンチ スキムミルク
4 火	移動図書	おにぎり	海の幸カレー ポテトサラダ	★バナナコッタ 牛乳
5 水		せんべい	魚のチーズフライ 野菜炒め	★チョコ蒸しパン スキムミルク
6 木	身体測定	おにぎり	鶏のつくね焼き 三色炒め	★スイートポテト 牛乳
7 金		バナナ	春雨スープ 蓮根の金平	★クッキー スキムミルク
8 土	木葉運動会	ウエハース	ボークカレー ゆで卵・牛乳	お菓子 牛乳
10 月	《スポーツの日》			
11 火	体育教室	せんべい	魚のマヨネーズ焼き 菜焼き	★パウンドケーキ スキムミルク
12 水		おにぎり	麻婆豆腐 春雨の五目炒め	★きな粉団子 スキムミルク
13 木	おにぎりデー	ビスケット	鶏の唐揚げ ピーナッツ和え・ゼリー	★ラスク 牛乳
14 金	そろばん教室	せんべい	ニラ玉スープ 切り干し大根の煮物	プリン ウエハース・牛乳
15 土		ウエハース	中華煮 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
17 月		せんべい	ハンバーグ ごまねーず和え	★フルーツヨーグルト スキムミルク
18 火		おにぎり	コロック カリカリサラダ	★ジャムサンド 牛乳
19 水		バナナ	魚のカレームニエル ほうれん草のソテー	★チョコクッキー スキムミルク
20 木		おにぎり	厚揚げの野菜あんかけ 胡麻和え	★スキムわらび餅 牛乳
21 金		せんべい	ハヤシカレー コロコロサラダ	★芋蒸しパン スキムミルク
22 土	《運動会》			
24 月		せんべい	豚肉の生姜焼き スパサラダ	★すみれ団子 スキムミルク
25 火	誕生会 体育教室	コーンフレ ーク	ささみカツ・マカロニサ ラダ・ミニトマト・ゼリー	★ケーキ 牛乳
26 水		ビスケット	魚の味噌煮 卵の花和え	★手作りパン 牛乳
27 木	内科検診 交通安全教室	おにぎり	野菜ミルクスープ キャベツオムレツ	★フレンチトースト 牛乳
28 金	避難訓練	おにぎり	オランダ風煮 ジャコ入りサラダ	★ソーダ寒 スキムミルク
29 土		ポーロ	和風かきたま汁 バナナ・牛乳	お菓子 牛乳
31 月		せんべい	鶏の照り焼き 天ぷらと蒟蒻の炒め物	ヨーグルト ウエハース・牛乳

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。(土曜日と同様)

※ ★印は手作りおやつです。

※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、13日 おにぎりデー、25日 誕生会は、家庭より「おにぎり」をお願いします。

1ヶ月平均栄養素量

《未満児(主食込み)》		《以上児(主食なし)》	
エネルギー	527 kcal	エネルギー	424 kcal
たんぱく質	21.5 g	たんぱく質	20.8 g
脂質	21.7 g	脂質	21.8 g