

10月の給食だよ!

令和6年10月1日
三種たつのご保育園

元気いっぱい外遊びを楽しめるこちよい季節になってきましたね。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていけたらいいですね。



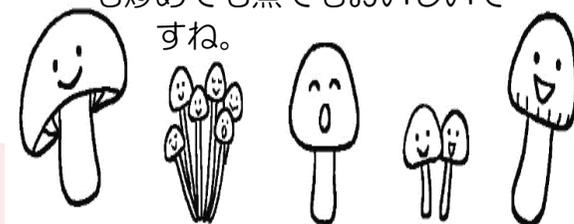
親子で

食材を感じよう!

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、感じる体験をしてみましょう。

キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富でビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。



10月10日は「目の愛護デー」

目を大切に!



寒暖差に注意!



季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。

栄養バランスの整った食事と睡眠を十分にとって、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

10月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
寒くても暑くても 毎日手洗い 	1 *ごはん *小松菜の味噌汁 *塩からあげ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 さつまいもクッキー お茶	2 *ふわふわ キーマカレー *香味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	3 *ごはん *すまし汁 *焼き魚(ホッケ) *のり酢和え *かぼちゃ グラタン お菓子 お茶	4 *ごはん *もやしの味噌汁 *豚肉のごま焼き *温野菜 *ごぼうサラダ *果物 パリパリピザ お茶	5 *きのここと ベーコンの 和風パスタ *スープ *果物 お菓子 お茶
7 *ふりかけごはん *ミネストローネ *照り焼きチキン *添え野菜 *マカロニサラダ お菓子 お茶	8 *ごはん *すまし汁 *鮭のオニオン ヨーグルト焼き *れんこんのきんぴら *温野菜 *果物 アメリカンドック お茶	9 *ごはん *大根の味噌汁 *肉じゃが *中華おひたし *シュウマイ プリンアラモード	10 (ひかり組~つき組 までの給食) *親子丼 *豆腐の味噌汁 *ブロッコリーサラダ *果物 お菓子 牛乳	11 *ごはん *なすの味噌汁 *筑前煮 *小松菜の辛し和え *竹輪のゆかり揚げ お菓子 お茶	12 *けんちん うどん *果物 お菓子 お茶
14 	15 *三色丼 *ワントンスープ *ナムル *果物	16 *ごはん *すまし汁 *レバーの かりんとう風 *添え野菜 *切干し大根煮 お菓子 ゼリー	17 *ごはん *さつま汁 *じゃこ納豆 オムレツ *温野菜 *茎わかめソテー 肉まん お茶	18 なべっこ遠足 *きりたんぼ *酢の物 *果物 お菓子 牛乳	19 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
21 *わかめごはん *水菜のスープ *ヤンニョムチキン *添え野菜 *ジャーマンポテト お菓子 牛乳	22 *焼き肉丼 *すまし汁 *ツナともやしの ごまサラダ *果物 黒糖蒸しパン お茶	23 *ごはん *キャベツの味噌汁 *カレイの 野菜あんかけ *温野菜 *パンプキンサラダ おさつスティック お茶	24 *ごはん *かきたま汁 *スクエアバーグ *添え野菜 *切り昆布煮 ヨーグルト	25 お誕生会 *焼きそば *わかめスープ *ウインナー *添え野菜 *プリン お菓子 お茶	26 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
28 *ハヤシライス *ハムサラダ *お茶 *果物 *福神漬け お菓子 カルピス	29 *ごはん *すまし汁 *おから入り 玉子焼き *温野菜 *春雨の中華煮 フルーチェ	30 *ごはん *なめこの味噌汁 *煮魚(サバ) *野菜の カレー風味和え *ハッシュドポテト バナナケーキ お茶	31 *ピラフ *野菜スープ *かぼちゃコロッケ *添え野菜 *ミニナポリタン *果物 お菓子 お茶	10月15日は 世界手洗いの日	

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。

|

|