



# 給食だより

2023.9.29  
鷹巣中央保育園

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体づくりをしましょう。



# 10がつ 予定献立表

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
|---|---|---|---|---|--|
| 2<br>(未) ごはん<br>・焼き鮭<br>・山菜の煮付け<br>・野菜の納豆和え<br>・なすのかきたま汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>ジャムパン       | 3<br>(未) ごはん<br>・豚肉の味噌漬け焼き<br>・ポテトコロッケ・ミニトマト<br>・フライドポテト<br>・豆腐汁<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり | 4<br>(未) ごはん<br>・五目中華豆腐<br>・ミートボール<br>・もやし中華サラダ<br>・りんご<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり                     | 5<br>(未) ごはん<br>・チキンカツ<br>・茹でポテトコロッケ・ミニトマト<br>・ひじきの炒り煮<br>・じゃが芋汁<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>ジョア 未: ヤクルト<br>せんべい・おにぎり | 6<br>(未) ごはん<br>・三色丼<br>・マカロニサラダ<br>・りんご<br>・芋の子汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>カリカリドーナツ     | 7<br>(未) ごはん<br>・親子煮<br>・味海苔<br>・フルーツゼリー<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>ヨーグルト         |
| 9<br>スポーツの日   | 10<br>(未) ごはん<br>・焼サバ<br>・フロッキーの天ぷら<br>・野菜の磯香和え<br>・豆腐汁<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>せんべい・おにぎり           | 11<br>(未) ごはん<br>・豚肉の生姜焼き<br>・茹かやべつ<br>・ポテトサラダ<br>・なめこ汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり                     | 12<br>(未) ごはん<br>・ポークカレー<br>・フルーツのヨーグルト和え<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり                                | 13<br>(未) ごはん<br>・肉野菜あんかけ丼<br>・パンパキんとん<br>・りんご<br>・ワンドンスープ<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>焼き芋       | 14<br>(未) ごはん<br>・肉団子スープ<br>・ポパイ納豆<br>・りんご<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>ヨーグルト       |
| 16<br>(未) ごはん<br>・鮭の照り焼き<br>・大根の旨煮<br>・野菜のめかぶ和え<br>・じゃが芋汁<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>カリカリラスク   | 17<br>(未) ごはん<br>・鶏肉の塩麴焼き<br>・フロッキーのごま酢和え<br>・ミニトマト<br>・大根汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり       | 18<br>(未) ごはん<br>・豆腐ナゲット<br>・切干大根の炒り煮<br>・茹かやべつ<br>・野菜スープ<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>鬼まんじゅう                      | 19<br>(未) ごはん<br>・サーモンチーズフライ<br>・干草和え<br>・ミニトマト・りんご<br>・むらくも汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ジョア 未: ヤクルト<br>せんべい・おにぎり     | 20<br>お誕生会<br>HAPPY BIRTHDAY<br>お弁当はいりません<br>※おしほりを持ってきましょう   | 21<br>(未) ごはん<br>・ポトフ風スープ<br>・ツナの甘辛煮<br>・フルーツゼリー<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>ヨーグルト |
| 23<br>(未) ごはん<br>・さんまのみぞれ煮<br>・南瓜の天ぷら<br>・野菜のごま和え<br>・豆腐味噌汁<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>チーズトースト | 24<br>(未) ごはん<br>・鶏肉のりんご焼き<br>・茹かやべつ・ミニトマト<br>・スパゲッティサラダ<br>・大根汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり  | 25<br>(未) ごはん<br>・キーマカレー<br>・型抜きチーズ<br>・バナナ<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>せんべい・おにぎり                                 | 26<br>(未) ごはん<br>・すき焼きコロッケ<br>・茹かやべつ・ミニトマト<br>・すき昆布の煮物<br>・にら玉汁<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ミルク<br>せんべい・おにぎり           | 27<br>(未) ごはん<br>・八宝菜<br>・海老シューマイ<br>・春雨サラダ・ミニトマト<br>・りんご<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>大学芋 | 28<br>(未) ごはん<br>・すき焼き煮<br>・鮭フレーク<br>・りんご<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>ヨーグルト         |
| 30<br>(未) ごはん<br>・サバのレモン風味<br>・五目きんぴら<br>・茹かやべつ<br>・きのこ汁<br>(午前おやつ)<br>ビスケット<br>(午後おやつ)<br>牛乳<br>きな粉パン      | 31<br>(未) ごはん<br>・パンキンシチュー<br>・海老カツ・ミニトマト<br>・フロッキーと卵のサラダ<br>・りんご<br>(午前おやつ)<br>せんべい<br>(午後おやつ)<br>お楽しみおやつ          | <p>食欲の秋・味覚の秋・読書の秋...いろいろな秋がありますね。保育園でも、芋ほりや栗拾いなど味覚と食欲の秋になりそうです。<br/>新米やさつま芋などをたくさん使って旬の味を楽しみながら寒さに負けない体づくりをしていきたいと思っています。</p> |   |   |  |

## 目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりテレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。

## 目にいい食べもの

目に良い成分が含まれている食品の中には野菜が多くあります。野菜の場合「βカロテン」という成分が含まれていて、これは体内に入ることによってビタミンAに変化します。ビタミンAの働きは、網膜上で細胞の保護に用いられ、欠乏すると夜盲症などの症状を生じます。そんなベータカロテンを多く含む食べものは...



目にいい色素には、「アントシアニン」もあります。アントシアニンは、網膜にあるタンパク質の一つの再合成を促す働きがあります。そのタンパク質は、網膜にあるロドプシンとよばれるもので、長時間目を使うと、壊され再合成が遅れます。ロドプシンが光の情報を受け取り、脳が信号として受け取ることによって、私たちはものを見ることが出来ます。目を使い続けると、ロドプシンの再合成が遅れてしまうことがあります。暗いところや夜間の視力はロドプシンにより維持され、光を浴びると即座に退食し、その回復にヒトの場合は約30分かかるといわれています。再合成が遅れると目がショボク・ぼやけるなどの疲れ目の原因になります。アントシアニンを豊富に含む食材はこちら。

