10月 給食だより

2025.9.30
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、かぜに負けない体を作りましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康をたもつために「ビタミンA」が活躍します。

ビタミンAの働きは?

- 目の働きをたする
- 粘膜をつよくする
- 肌を健康にたもつ
- 骨や歯の発育をたすける

ビタミンAが足りなくなると?

- 暗いところで目が見えにくくなる
- かぜをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる

ビタミンAが多い食べものは?

- レバー、牛乳
- 卵、うなぎ
- カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜

油といっしょにとると吸収されやすい!

子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、
炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。
ボウルにお米をいれて水を入れ、手でギュ、ギュと研ぐと水が白くなる点に注目!
「なんで白くなるのかな?」など会話が生まれます。
いつもは炊飯器で炊くところを、お鍋で炊いてみるのも楽しいですね。

さつまいもは食物繊維が豊富!

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腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やイモ類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は1/20に減ってしまいました。今が旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

１０月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 （未）ごはん ・八宝菜 ・蒸しギョーザ ・切干大根のサラダ ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 アメリカンドック	2 （未）ごはん ・豚肉の味噌漬け焼き ・茹ブロッコリー ・スパゲッティサラダ ・かきたま汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	3 （未）ごはん ・キッズビビンバ ・型抜きチーズ ・梨 ・わかめスープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 せんべい・おにぎり	4 （未）ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
6 十五夜 （未）ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・磯香和え ・豆乳味噌汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 十五夜おやつ	7 （未）ごはん ・鶏肉の照り焼き ・切干大根のカレー炒め ・野菜スープ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク おにぎり	8 （未）ごはん ・ポークカレー ・フルーツのヨーグルト和え （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	9 （未）ごはん ・豆腐入り松風焼き ・ブロッコリーのゴマ酢和え ・大根汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク じゃが芋クラッカー	10 （未）ごはん ・焼き肉丼 ・春雨サラダ ・梨 ・中華コーンスープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 アップルポテトパイ	11 （未）ごはん ・ポトフ風スープ ・シーチキンの甘辛煮 ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
13 	14 （未）ごはん ・サバの照り焼き ・千草和え ・りんご ・豆腐汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク ジャムパン	15 （未）ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・ジャーマンポテト ・大根汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	16 （未）ごはん ・エビカツ ・ブロッコリーと卵のサラダ ・野菜スープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト ポテころ	17 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしぼりを持ってきましょう	18 （未）ごはん ・うどん汁 ・鶏そぼろ ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
20 （未）ごはん ・豚肉の生姜焼き ・茹ブロッコリー ・ポテトサラダ ・なめこ汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 シラストースト	21 （未）ごはん ・鮭の漬け焼き ・野菜のめかぶ和え ・りんご ・にら玉汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	22 （未）ごはん ・塩マーボー豆腐 ・五目シュウマイ ・もやしの中華和え （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク 焼き芋	23 （未）ごはん ・キーマカレー ・ゼリーポンチ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク 南瓜スコーン	24 （未）ごはん ・豚丼 ・野菜のツナ和え ・具沢山汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 大学芋	25 （未）ごはん ・すき焼き煮 ・焼き鮭フレーク ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
27 （未）ごはん ・サバのカレー焼き ・野菜炒め ・そうめん汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 ハムチーズトースト	28 （未）ごはん ・ポークチャップ ・ポテトフライ ・茹ブロッコリー ・野菜スープ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	29 （未）ごはん ・里芋コロッケ ・茹キャベツ ・すき昆布煮 ・豆腐汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	30 （未）ごはん ・高野豆腐入り筑前煮 ・チーズ納豆 ・さつま芋天 ・キャベツの味噌汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	31 ハロウィン （未）ごはん ・パンプキンシチュー ・焼きからチキン ・茹ブロッコリー ・ナポリタン （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ハロウィンおやつ	（未）ごはん ・うどん汁 ・海苔の佃煮 ・フルーツゼリー （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい