



# 10月 給食だより

いおうほいくえん

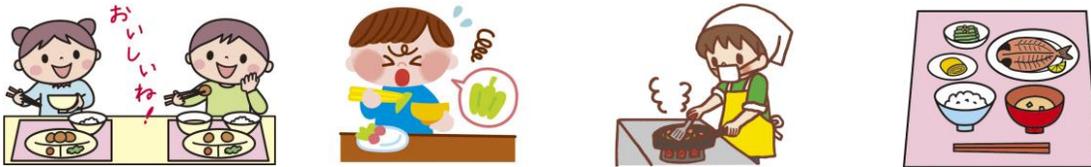
## 10月の目標 秋の味覚を味わおう

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

### 残さず 食べよう

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。好き嫌いなく何でも食べるようになるには、食事を強制してはいけません。子どもにとっての「楽しい食事環境」を考え、バランスよく食べましょう。

- ①一緒に食べる 家族や友達と食べることで興味を持ち食べるように。
- ②強制しない 嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いに。
- ③調理にひと工夫 生野菜に火を通す、好きなものと一緒になどの食べやすい工夫を。
- ④バランスよく 様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。



### さつまいも

食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E、カリウムなども含まれ栄養バランスに優れています。特にビタミンCはさつまいも1本でりんごの5倍以上！従来ビタミンCは過熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ。



**おしらせ** 10月20日(金)は遠足です。

量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった！」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん、食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはん、おかずが5:5の割合になるようにするといいでしょう。

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2	月	煮込みハンバーグ・マセドアンサラダ・にら玉スープ・黄桃缶	カルシウムせんべい	★おふラスク
3	火	チキテキ・カリカリ納豆・そうめんの味噌汁・ぶどう	ミレービスケット	★フルーツサンド
4	水	焼きししゃも・炒合菜・鶏ごぼうスープ・みかん缶	バームクーヘン	★型抜きクッキー
5	木	具だくさんチーズ厚焼き卵・ジャーマンポテト・けんちん汁・キウイ	バナナ	★マーラカオ
6	金	ハヤシライス・きよりの昆布和え・トマト・白桃缶	カルシウムウエハース	★パバロア
7	土	<b>運動会</b>		
9	月	<b>スポーツの日</b>		
10	火	竹輪の磯辺揚げ・キャベツささみサラダ・ミネストローネ・パイン缶	棒チーズ	★カレーおにぎり
11	水	白身魚のピカタ風・わかめ納豆・野菜の沢煮椀・ぶどう	りんごゼリー	★じゃガレット
12	木	八宝菜・パンサンズー・ボイルブロッコリー黄桃缶	お野菜せんべい	★人参ドーナツ
13	金	鮭と人参ごはん・唐揚げ・和風サラダ・かきたま汁・バナナ	クラッカー	ぶどうゼリー・せんべい
14	土	肉うどん・ゆかりごはん・みかん缶	ミレービスケット	サッポロポテト
16	月	タンドリーチキン・コーン納豆・卵豆腐のお吸い物・白桃缶	カルシウムせんべい	★黒糖バナナ蒸しパン
17	火	秋野菜シチュー・きゅうりの中華和え・トマト・りんご	バームクーヘン	コーンフレーク
18	水	豚肉の生姜焼き・さつまいもサラダ・白菜と人参の味噌汁・パイン缶	魚せんべい	★ウインナーロール
19	木	麻婆豆腐・ツナマヨ和え・ボイルブロッコリー・梨	カルシウムウエハース	★チーズサブレ
20	金	<b>秋の遠足 お弁当の準備をお願いします。おやつは園で用意します。</b>		
21	土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・黄桃缶	クラッカー	アンパンマン揚げせん
23	月	ビビンバ風炒め・れんこんサラダ・コーンと人参スープ・みかん缶	ハーベスト	★バナナケーキ
24	火	白身魚のマヨネーズ焼き・のり納豆・玉ねぎの味噌汁・白桃缶	鉄ウエハース	★シュガートースト
25	水	きのこのカレーライス・チョレギサラダ・トマト・りんご	ミレービスケット	★フルーチェ
26	木	鶏肉と蓮根の磯辺炒め・人参しりしり・チンゲン菜のスープ・バナナ	ぶどうゼリー	★ゆかりおにぎり
27	金	焼き魚・ひじきの煮物・五目汁・パイン缶	お野菜せんべい	★ふかし芋
28	土	ちゃんぽん・若菜ごはん・黄桃缶	棒チーズ	ベジタべる
30	月	肉じゃが・花かつお和え・ボイルブロッコリー・バナナ	バームクーヘン	★ココアおふラスク
31	火	鮭のちゃんちゃん焼き・梅納豆・のっぺい汁・みかん缶	ハーベスト	★ハロウィン蒸しパン

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。  
**誕生会**です。  
**新メニュー**です。  
 ★は手作りおやつです。