



給食 だより



大きく深呼吸したくなるような気持ちよい秋晴れの下、子どもたちは伸び伸びとからだを動かすことを楽しんでいます。ただ、昼夜の気温差がある季節ですので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。



お誕生会メニュー 10月26日（火）

- * カレーピラフ
- * 海老フライ
- * ポパイスパゲティ
- * かぼちゃサラダ
- * わかめスープ
- * フルーツ



食育の日 ～秋が旬の食材を知ろう～ 10月19日

《 鮭のソテーきのこあんかけ さつま芋のみそ汁 》

秋に美味しい魚



魚の栄養いろいろ



魚には子どもたちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、魚を食べることは将来の生活習慣病の予防につながることもさまざまな研究結果によりわかっています。

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスのよい良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- ★DHA・・・魚の脂質に含まれ、脳の働きを活性化し、記憶力を高めます。
- ★EPA・・・DHA同様脂質に含まれ、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます。
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムが豊富です。



柿を食べると医者いらず!?

柿は、秋を代表する果物のひとつです。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれ、肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです。

土曜給食メニュー
(2, 3号)
2日・9日・16日・23日
日替わりランチボックス

おやつ (午前・午後)
市販のお菓子をバランス良く組み合わせ提供しています。(ベビーせんべい・小魚せんべい・ビスケット・ポーロ・果物、ゼリー、牛乳など)

日	曜	副食	午後おやつ	主食	午前おやつ
1	金	肉じゃが もやしとニラの卵炒め 青菜のみそ汁	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん	牛乳 果物
4	月	メンチカツ 中華サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 芋シヨコラ	ごはん	牛乳 果物
5	火	魚のムニエル 豚汁 ほうれん草とコーンのソテー	お茶 にゅう麺	ごはん	牛乳 せんべい
6	水	カレーライス サクサクサラダ 果物	牛乳 フレンチトースト	ごはん	ヨーグルト
7	木	鶏肉のみそ焼き スパゲティツナサラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳 ビスコ
8	金	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 香味漬け かきたま汁	牛乳 フルーツゼリー	ごはん	牛乳 ビスケット
11	月	ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	お茶 おにぎり	ごはん	牛乳 卵ポーロ
12	火	鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 卵スープ	牛乳 バナナケーキ	ごはん	ヨーグルト
13	水	きのこスパゲティ わかめスープ 果物	牛乳 揚げパン	ごはん	牛乳 せんべい
14	木	魚の照り焼き ごぼうサラダ きゃべつのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳 果物
15	金	お弁当の日 (バス遠足)			
18	月	しらす干し入り卵焼き かぼちゃとひじきの煮物 小松菜のすまし汁	牛乳 グレープゼリー	ごはん	牛乳 果物
19	火	鮭のソテーきのこあんかけ ほうれん草のマヨネーズ和え さつま芋のみそ汁	牛乳 豆腐ココアパンケーキ	ごはん	牛乳 せんべい
20	水	カレーライス 卵とキャベツのサラダ 果物	お茶 鮭おにぎり	ごはん	ヨーグルト
21	木	魚の煮つけ そうめんのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳 ビスコ
22	金	チキン南蛮 添え野菜 コーンスープ	フルーチェ クラッカー	ごはん	牛乳 ビスケット
25	月	豚肉ときゃべつの味噌炒め マカロニサラダ すまし汁	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 卵ポーロ
26	火	お誕生会メニュー		お茶 こぎつねおにぎり	ごはん ヨーグルト
27	水	五目ラーメン もやしとナムル 果物	牛乳 大学芋	ごはん	牛乳 せんべい
28	木	きのこグラタン ほうれん草のサラダ 野菜スープ	牛乳 パバロア	パン	牛乳 果物
29	金	鶏肉の唐揚げ 春雨の酢の物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 かぼちゃパンケーキ	ごはん	牛乳 コーンフレイク