



10月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和3年 10月 愛児園湯田保育所

食欲の秋です

秋を迎えました。山々の紅葉も次第に鮮やかさを増しています。また、夜には静かな涼しさが郷愁を誘います。実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて季節の恵を楽しみましょう。

旬の食材 栗

子どもがよく耳にする栗といえば「さるかに合戦」のお話があります。童謡の「どんぐりころころ」も歌いますが、どんぐりは栗なのでしょうか？どんぐりは漢字で「団栗」と書きます。どんぐりも栗も同じブナ科の樹木で、実は仲間なのです。どちらも、はるか昔の縄文時代から食べられていたので、食用としてはとても歴史のある植物になります。
※ただ、どんぐりは、アクが強いので、現代では食べることはありません。秋になると栗は旬を迎えます。栄養価も高く、いも類(生)よりも多くエネルギーがとれる優れた食材です。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪防止、便秘解消にも効果的です。手軽に食べられるのが「ゆでぐり」です。給食献立の食育の日に栗を入れています。是非、ご家庭でもこの秋に食べてみてはいかがでしょうか。



楽しい経験が子供の食欲を導きます

- ★たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
 - ★自分で作ったもの、お友達と一緒に料理したもの・・・いつもよりずっと食べられます。
 - ★自分で育てた野菜・・・いつもは食べられないけど美味しく食べられます。
 - ★手作り料理・・・「美味しそう！」
 - ★家族が美味しそうに食べている・・・マネしたくなります。
- これらのことが、「食べたいな」「お腹すいた」につながります。楽しい経験をたくさん持たせてあげたいですね。



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭でとりたい食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	金	牛乳 かし	わかめごはん 魚のごまみそ焼 納豆あえ とうがんと豆腐のスープ	白身魚 豆腐 ロースハム 納豆	米	ほうれん草 人参 キャベツ とうがん えのきたけ 小葱	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
2	土	運動会							
4	月	牛乳 チーズ かし	しろごはん ツナ入卵焼き ミトボール甘煮 いんげんのごまあえ みそ汁	シーチキン 卵 ミトボール いんげんまめ	米 じゃが芋	キャベツ 人参 大根 白菜 小葱 しめじ	おからドーナツ	野菜類	
5 19	火	ヨーグルト かし	パン 中華風ローストポーク りんご入コールスロー ビーンズスープ	豚肉(ひれ) 水煮大豆 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	キャベツ 人参 りんご きゅうり セロリ コーン(粒)	梨 かし かえりちりめん	魚介類	
6 20	水	牛乳 バナナ	6日さつま芋ごはん 筑前煮 20日ゆかりごはん 大豆の五目煮 キャベツ塩昆布あえ 高野豆腐含め煮 豚汁	高野豆腐 豚こま切 6日鶏ももこま切 20日水煮大豆	米 じゃが芋 こんにやく 6日さつま芋 里芋	ごぼう 人参 大根 玉葱 キャベツ 6日れんこん 20日昆布	6日ぶどう かし 20日柿 かし	野菜類 種実類	
7 21	木	牛乳 りんご	パン ポテトサラダ キャベツのスープ 7日鶏肉クラッカー焼 21日鶏肉マーマレード焼	鶏もも肉 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 もやし キャベツ コーン(クリーム)	7日オレンジジュース バナナ かし 21日さつま芋スティック	野菜類	
8	金	牛乳 かし	おにぎり 鮭の塩焼 さつま芋の甘煮 れんこんきんぴら ごまあえ 果物	鮭	米 こんにやく さつま芋	れんこん キャベツ ほうれん草 人参 みかん のり	パック牛乳 ミニパン	肉類	
9	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツのおかかあえ 果物	むきえび ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ		卵類 種実類	
11	月	100%ジュース かし	ゆかりごはん ちくわのいそべ揚げ 春雨のあえもの 魚団子のみそ汁	ちくわ 卵 白身魚すり身 ロースハム	米 春雨	きゅうり 人参 かぼちゃ 大根 小葱 白菜 青のり	りんご 昆布 かし	いも類	
12	火	牛乳 バナナ	パン スパゲティサラダ コーンスープ 12日豆腐ハンバーグ 26日豆腐ハンバーグ(きのこソース)	豆腐 合挽肉 シーチキン	ミニ牛乳パン スパゲティ じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり コーン(粒) 26日しめじ ししいたけ	おむすび	野菜類	
13	水	牛乳 かし	カレーライス 白菜とりんごのサラダ ししやも 13日ひじきと大豆の煮物 27日ポークビーンズ	牛こま切 ししやも 水煮大豆 13日油揚げ 27日豚こま切	米 じゃが芋 13日こんにやく	人参 りんご 白菜 きゅうり 玉葱 13日ひじき	柿 かし 27日スルメ	種実類	
14	木	牛乳 かえりちりめん	パン スペイン風オムレツ(トマトソース) ピーナツあえ とうがんと豆腐のスープ	卵 ベーコン 豆腐	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ とうがん えのきたけ 小葱	りんご かし	魚介類	
15	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
16	土	牛乳 かし	きつねうどん キャベツのごまあえ うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆	うどん	人参 キャベツ 玉葱 きゅうり 小葱 柿		いも類	
18	月	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
22	金	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 里芋の煮物 切干大根のあえもの けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐	米 里芋 じゃが芋	切干大根 人参 ほうれん草 玉葱 大根 ごぼう 小葱	ヨーグルト バナナ かし	肉類	
28	木	牛乳 りんご	パン 魚のごま焼 ワカメとコーンのサラダ 麻婆豆腐	白身魚 豚挽肉 豆腐	テーブルロール	きゅうり レタス 玉葱 パセリ たら ねぎ わかめ	かぼちゃケーキ	いも類	
29	金	牛乳 かし	おにぎり 鶏肉のからあげ ごぼうのきんぴら しらすあえ かぼちゃの甘煮 果物	鶏もも肉 しらす干し	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ みかん	パック牛乳 ミニパン	野菜類 豆類	

8(金)・29(金)空弁当の日・・・空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼりをリュックにいれて忘れずに!