

10月しょくじだより

R.710月 わらべのうち保育園

秋らしい日が続くようになりました。外で体を動かして遊びやすい季節になり、子どもたちも元気いっぱい遊びを楽しんでいるところです。日中はまだまだ暑く、朝タとの気温差や夏の疲れが出る頃なので、体調を崩しやすいです。夜は早目に休ませてあげて、朝ごはんをしっかり食べて登園するようにしましょう。子どもたちの体調管理や栄養バランスなど健康管理に注意していきましょう。

実りの秋・食欲の秋です。

芋やきのこ、果物に新米・・・子どもたちの食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね！

旬の食材メモ

きのこ：食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。ビタミンDが含まれていてカルシウムの吸収を促します。しいたけなど生で食べるより一時間程度の天日干しでもビタミンDが増えます。
りんご：りんごは医者いらずといわれるほど栄養価が高く、カリウム、食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールが豊富でその多くは皮に含まれています。疲労回復や消化促進などの作用があるりんご酸や高い抗酸化力のあるりんごポリフェノールの一種「[プロシアニジン](#)」なども含まれています。

プロシアニジンの作用

紫外線による肌トラブル対策
抗アレルギー・免疫力
脂質代謝制御(内臓脂肪軽減)
糖代謝制御



～きのこを使った給食レシピ～

森のピラフ 材料(2合分)

- ・米 2合
- ・ベーコン 25g
- ・玉ねぎ 50g
- ・しめじ 25g
- ・えのき 25g
- ・しいたけ 25g
- ・うすくち 大さじ1弱
- ・酒 小さじ2

作り方

- ①米は洗っておく。具材は、全て刻んでおく。
- ②刻んだ具に調味料をからめておく。
- ③炊飯器に米を入れ②を入れ、2合分の水を入れて炊く。

※きのこの味を味わうために薄味にしています。

～りんごを使った手作りおやつ～

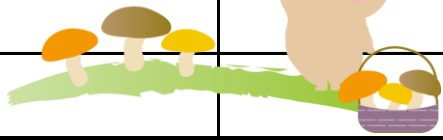
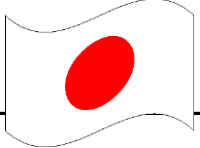
りんごの米粉ケーキ

- ・米粉 100g
- ・BP 4g
- ・砂糖 30g◎
- ・油 30g◎
- ・豆乳 60cc◎
- ・りんご

《作り方》

- ①ボールに◎の材料を合わせ、よく混ぜる。
- ②①にふるった粉類を入れ、さっくり混ぜる
- ③りんごは薄くイチウ切りして2に混ぜて、型に入れていく。
- ④予熱しておいたオーブン170度で20分焼く。

★型のサイズによっては焼く時間を調整してみてください。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 焼きにくい ため かぼちゃに みそ汁 フルーツ ゴマパン 牛乳	ごはん ししゃもの パリパリ揚げ 切干のバン バンジー みそ汁 フルーツ 野菜クラッ カー 牛乳	みそラーメ ン 長いも梅煮 酢の物 フルーツ 栗ご飯 牛乳	蒸しパン クラッカー
	6	7	8	9	
ごはん 鯖のみそソ ース 白和え みそ汁 フルーツ お月見団子 お茶	ごはん スタミナ納 豆 とうがんべ ーこん煮 みそ汁 フルーツ 岩ノりおに ぎり 牛乳	ごはん 焼さんま 豚汁  フルーツ りんごの米 粉ケーキ 牛乳	ごはん 肉じゃが 和風サラ ダ みそ汁 フルーツ 大豆とじゃ このがら め 牛乳	お弁当の日 牛肉とごぼ うのごは ん お茶	ミルクもち クッキー
13	14	15	16	17	
	ごはん 茄子のミ ートグラ タン 甘酒マヨ サラダ スープ フルーツ やきいも 牛乳	ごはん 魚のきの こマヨ焼 き お芋のお ろし和え みそ汁 フルーツ 黒糖蒸し パン 牛乳	ごはん かぼちゃ コロッケ おからサ ラダ みそ汁 フルーツ 梅昆布ご 飯 牛乳	ごはん 鮭の夕焼 け焼 切干ナポ リタン みそ汁 フルーツ バースデー パン 牛乳	きなこマカ ロニ せんべい
20	21	22	23	24	
ごはん オムレツ レンコン ソテー もやしス ープ フルーツ あずき せんべい 牛乳	ごはん さんまの 酢醤油に 根菜のみ そ和え みそ汁 フルーツ ナポリタ ンスパゲ ティ 牛乳	ごはん とりのバ ーベキュ ー焼 き 森のサラ ダ かぼちゃ ポター ージュ フルーツ そぼろご はん 牛乳	ごはん さかなの 甘酢あん かけ さつまい ものいと こ煮 みそ汁 フルーツ ヨーグル ト 牛乳	ごはん 豆腐ハン バーグ 納豆サラ ダ みそ汁 フルーツ かなまつり ごはんのお 焼き お茶	ホットケー キ ゼリー
27	28	29	30	31	
ごはん 魚のゆず 焼き 白菜と りんごの サラダ みそ汁 フルーツ 炊き込 みご飯 お茶	ごはん レンコン 団子揚げ かきな ます みそ汁 フルーツ 大学芋 牛乳	ごはん 魚のパン 粉焼 ポトフ みそ汁 フルーツ 納豆チヂ ミ 牛乳	ハヤシラ イス 大豆サラ ダ 里芋いそ べ揚げ フルーツ ごへいも ち 牛乳	ごはん 魚のかば やき 大根と厚 揚げの煮 物 みそ汁 フルーツ かぼちゃ プリン 牛乳	