

10月しょくじだより

R.810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外遊びを楽しんでいるところです。日中はまだまだ暑く、朝夕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。夜は早めに休ませてあげて、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。

りんごにしかない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～

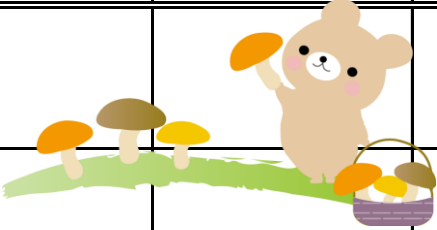
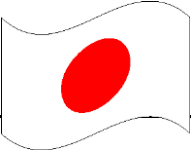
りんごの米粉ケーキ

- ・米粉 100g
- ・BP 4g
- ・砂糖 30g◎
- ・油 30g◎
- ・卵 1個◎
- ・りんご 1/4個

《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りんごは薄くイチヨウ切りにして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15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
			ごはん 揚げだし豆腐 大根梅サラダ みそ汁 フルーツ	わかめごはん 味噌カツ 鉄骨サラダ みそ汁 フルーツ 運動会 メニュー 	運動会
5	6	7	8	9	10
ごはん 魚のムニエルタルタルソース 青菜ときのこのあえもの 岩ノリスープ フルーツ 焼き芋 牛乳	ごはん 豚肉の香味焼き かぼちゃ煮 みそしる フルーツ たくごまおにぎり 牛乳	ごはん 魚のきのこマヨ焼き 切干大根のうま煮 みそ汁 フルーツ 秋のフルーツ 牛乳	ごはん スタミナ納豆 里芋の磯部揚げ みそ汁 フルーツ かぼちゃプリン 牛乳	ごはん 鮭のもみじ焼き レンコンソテー じゃがバターみそ汁 フルーツ もちもちおから 牛乳	ミルクもち クッキー
12	13	14	15	16	17
	ごはん 魚のさくさくパン粉焼き 大根梅マヨサラダ 豆乳カレースープ フルーツ 米粉さつま芋ドーナツ 牛乳	ごはん 焼きさんま 豚汁 フルーツ 梅じゃこおにぎり 牛乳	ごはん 大根と鶏の大豆煮 青菜ツナ和え みそ汁 フルーツ いもがいもち 牛乳	お弁当の日	きなこマカロニ せんべい
19	20	21	22	23	24
ごはん 魚のケチャップあえ かぼちゃコロッケ みそ汁 フルーツ カルシウムおにぎり 牛乳	ごはん 筑前煮 柿なます みそ汁 フルーツ 小豆せんべい 牛乳	さつま芋ごはん 厚揚げ田楽 焼きナスみそがけ みそ汁 フルーツ きなこ蒸しパン 牛乳	ごはん さばのゴマ照り焼き 納豆サラダ 豆乳汁 フルーツ ビビンバ風おにぎり 牛乳	味噌ラーメン さつま芋のおろし和え 大豆のソテー フルーツ バースデーパン 牛乳	ヨーグルト ゼリー
26	27	28	29	30	
ごはん 魚のいそべ焼き 切干イタリアンサラダ ごま風味スープ フルーツ 森のピラフ 牛乳	カレーライス 煮豆 ブロッコリーのなめたけサラダ フルーツ みそポテト 牛乳	ごはん さんまの酢醤油煮 りっちゃんサラダ 塩こうじかぼちゃポタージュ 牛乳 秋のフルーツ 牛乳	ごはん 豚肉のコーンフレーク焼き 大根とほたてのサラダ スープ フルーツ 納豆巻き 牛乳	ごはん 焼きシシャモ レンコンパリパリサラダ みそ汁 フルーツ かんなまつり パンプキンケーキ 牛乳	ホットケーキ せんべい