

給食だより 10月号



秋になると気候も過ごしやすく、「実りの秋」ともいわれるように ひろた まみこ こじま ゆかり
新米、秋刀魚、栗や柿など、美味しい旬の食材がたくさんあります。
冬に向けて、身体にエネルギーを貯める大切な時期でもあるので、
しっかり食べて、免疫力も高めましょう。
ハロウィンなど楽しいイベントもありますね！



今年の十五夜は、10月1日です。

お月見をされている十五夜は、別名「中秋の名月」とも言われ、月は農作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起が良いとされてきました。
このことから、十五夜は、秋の収穫を喜び、感謝する祭りとして、今に至ります。

農作物でも、芋類の収穫を祝う行事ともいわれ、昔から里芋やさつまいろをお供えしたり、食べることで健康と幸せを願う行事です。

ぜひご家庭でも、お月見を楽しんで



秋の食中毒に注意！！

気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが実は年間で一番発生件数の多い時期は、9月～10月です。これは、夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに大きな気温の変化も加わることで体調を崩しやすいことや、行事の多いシーズンで、バーベキューや運動会、お祭りなどの外の食事が増えることも影響していると考えられます。

☆秋の食中毒☆

カンピロバクター・O-157・ウェルツシュ菌

肉類の加熱不足から、下痢・嘔吐・発熱・腹痛を引き起こす。野外での調理や食材管理にも気をつけましょう。

ノロウイルス

食材の加熱殺菌をしっかりと行う。
手洗いや調理器具の清潔な管理を。

キノコ食中毒

食後30分～1時間で嘔吐・下痢・腹痛を起こす。
野生のきのこには十分に気をつけましょう。



秋のおいしい食べ物は、いろいろ！

☆きのこ

スーパーなどで年中みられますが露地物の椎茸・しめじは旬です。



☆柿

ビタミンCが豊富。実だけでなく柿の葉もお茶などで利用されています。



☆鮭・さば・秋刀魚

秋の魚は、脂ののっており、塩焼きやムニエルなどいろいろな調理で楽しめます。



☆里芋・さつまいろ

さつまいろは甘みが強く、そのまま蒸すだけで、おやつになります。



☆新米を食べよう

新米の季節ですね。保育園でも10月から新米を使用します。お米は、昔から日本人にとって主食として食べられています。お米の栄養について紹介します。

☆お米の栄養素☆

米の主な栄養素は、炭水化物で、その他、タンパク質・カルシウム・鉄・亜鉛・マグネシウム・ビタミンB1、B2・食物繊維が豊富です。お米=炭水化物で、太るというイメージを持つ傾向も近年では問題視されています。

しかし、体に必要な栄養素をバランスよく含んだお米を取り入れた食生活はおかずを組み合わせることで更にバランスのよい食事になります。米の成分であるでんぷん質は、体の中でぶどう糖に変わり、エネルギー源となり、脳を活性化する役割も担っています。



♪納豆和え♪

納豆は、日本の伝統的な発酵食品です。保育園では、苦手な子にも、食体験が広がるように、コーンやマヨネーズを加えて、ササゲ感覚で食べやすく工夫して提供します。

☆材料☆（4人分）

納豆 40g、ほうれん草 100g、コーン缶 40g
油 小さじ1、しょうゆ 小さじ 2/3、マヨネーズ 大さじ 4

☆作り方☆

- ①ほうれん草を2cmに切り、茹でて、しっかり水切りをする
- ②フライパンで、納豆とコーンを炒め、しょうゆで香りづけをする。
- ③①と②、マヨネーズで合える。



保育園の給食やおやつでも登場します！！

☆さつまいもごはん☆（4人分）

（材料）

米 2合・さつまいろ 1/2本・酒 大さじ2・塩 少々・黒ごま 少々

（作り方）

- ①さつまいろは皮つきで角切りにする。よく水にさらす。
- ②米を研いで、酒・塩を入れて、水を入れる。
- ③1のさつまいろも入れて、炊く。
- ④炊きあがったら、お好みで黒ごまをかける。

☆旬のさつまいろは今が一番甘くて美味しいです。





10月のこんだて

令和2年10月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (木)	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え	フルーツゼリー	鮭、赤みそ、納豆、ゼラチン	油、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 コーン缶、りんごジュース、パイン缶 黄桃缶、みかん缶
2 (金)	豚のすき煮丼、わかめの和え物	タコス風ホットサンド	豚肉、わかめ、ツナ缶、鶏肉 チーズ、高野豆腐	角麩、油、さとう、食パン	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ、切干大根 キャベツ、トマト
3 (土)	みそ煮込みうどん	菜飯おにぎり	鶏肉、油揚げ、赤みそ	乾うどん	人参、長ねぎ、菜飯の素
5 (月)	親子丼、青菜炒め、みかん	りんごとレーズンの パンケーキ	鶏肉、卵、ツナ缶、バター 豆乳	さとう、油 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、みつば、ほうれん草 みかん、りんご、レーズン
6 (火)	ごはん、さつま芋のかき揚げ おひたし、パイン缶	ぶどうゼリー おせんべい	ロースハム、花かつお、ゼラチン	さつま芋、小麦粉、油 おせんべい	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、しめじ ぶどうジュース
7 (水)	ごはん、チキンソテー ドレッシング和え	コーンフレーク	鶏肉、牛乳	じゃが芋、油、さとう コーンフレーク	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ キャベツ、きゅうり、みかん缶
8 (木)	ごはん、炒り豆腐、南瓜煮付	バナナ おせんべい	豆腐、鶏ひき肉、卵	油、さとう、おせんべい	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜 バナナ
9 (金)	食パン、白身魚のカレー煮 ブロッコリーのごま和え	しらすおにぎり	白身魚、スキムミルク、しらす チーズ	じゃが芋、油、小麦粉、すりごま 食パン、天かす	玉ねぎ、グリーンピース水煮、ブロッコリー
10 (土)	五目中華、チーズ	ヨーグルト おせんべい	豚肉、チーズ、ヨーグルト	中華麺、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草
12 (月)	ごはん、八宝豆腐、酢の物	パリパリピザ	豆腐、豚肉、しらす、わかめ ウインナー、チーズ	油、片栗粉、ごま油、さとう 餃子の皮	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 きゅうり、コーン缶
13 (火)	親子丼、青菜炒め、みかん	ツナマヨサンド	鶏肉、卵、ツナ缶	さとう、油、マヨネーズ、食パン	人参、玉ねぎ、みつば、ほうれん草 みかん、コーン缶
14 (水)	豚のすき煮丼、わかめの和え物	フルーチェ おせんべい	豚肉、わかめ、ツナ缶、牛乳	角麩、油、さとう おせんべい	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ、切干大根 フルーチェ
15 (木)	ごはん、ボックスパソテー スープ	アンパンマンポテト	豚肉	スパゲッティ、油 アンパンマンポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、万能ねぎ
16 (金)	ごはん、のっぺい汁 ひじきの中華和え	おやつ春巻き	鶏肉、ひじき、バター	里芋、片栗粉、ごま油、さとう すりごま、春巻きの皮、さつま芋	えのき、大根、長ねぎ、きゅうり、人参 バナナ、ココア、りんご
17 (土)	みそ煮込みうどん	菜飯おにぎり	鶏肉、油揚げ、赤みそ	乾うどん	人参、長ねぎ、菜飯の素
19 (月)	ごはん、チキンソテー ドレッシング和え	秋野菜のお団子	鶏肉、豆腐	じゃが芋、油、さとう、白玉粉 上新粉、紫芋	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ キャベツ、きゅうり、みかん缶、南瓜
20 (火)	ごはん、さつま芋のかき揚げ おひたし、パイン缶	ぶどうゼリー おせんべい	ロースハム、花かつお、ゼラチン	さつま芋、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ ほうれん草、もやし、パイン缶 ぶどうジュース
21 (水)	ドライカレー、マカロニサラダ りんご	カップケーキ	ツナ缶、豚肉、バター、卵 生クリーム	油、小麦粉、マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり、りんご、コーン缶 南瓜
22 (木)	食パン、白身魚のカレー煮 ブロッコリーのごま和え	さつま芋ごはん	白身魚、スキムミルク	じゃが芋、油、小麦粉、すりごま 食パン、さつま芋	玉ねぎ、グリーンピース水煮、ブロッコリー
23 (金)	ごはん、炒り豆腐、南瓜煮付	りんごとレーズンの パンケーキ	豆腐、鶏ひき肉、卵 豆乳、バター	油、さとう ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜 りんご、レーズン
24 (土)	五目中華、チーズ	ヨーグルト おせんべい	豚肉、チーズ、ヨーグルト	中華麺、油、おせんべい	白菜、人参、もやし、ほうれん草
26 (月)	ごはん、八宝豆腐、酢の物	パリパリピザ	豆腐、豚肉、しらす干し、わかめ ウインナー、チーズ	油、片栗粉、ごま油、さとう 餃子の皮	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 きゅうり、コーン缶
27 (火)	豚のすき煮丼、わかめの和え物	焼きそばパン	豚肉、わかめ、ツナ缶、豚肉	角麩、油、さとう、ロールパン 焼きそば麺	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ 切干大根、キャベツ、もやし
28 (水)	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え	コーンフレーク	鮭、赤みそ、納豆、牛乳	油、マヨネーズ コーンフレーク	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 コーン缶
29 (木)	ごはん、ボックスパソテー スープ	フルーツゼリー	豚肉、ゼラチン	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、万能ねぎ りんごジュース、みかん缶 黄桃缶、パイン缶
30 (金)	ごはん、のっぺい汁 ひじきの中華和え	ハロウィンクッキー	鶏肉、ひじき、バター	里芋、片栗粉、ごま油、さとう すりごま、ホットケーキミックス	えのき、大根、長ねぎ、きゅうり、人参 南瓜
31 (土)	みそ煮込みうどん	菜飯おにぎり	鶏肉、油揚げ、赤みそ	乾うどん	人参、長ねぎ、菜飯の素

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。

* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。

* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)

* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。

* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

