



10月 食事だより

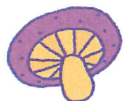
令和5年10月1日
矢田野こども園

実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもが食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間をすごしたいですね。



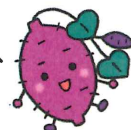
☆きのこ☆

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけ…今は菌床栽培により安定的に生産され、通年出回っていますが、本来の旬は秋です。食物繊維が豊富で、便秘の解消、コレステロールを下げる働きがあります。



☆さつまいも☆

ビタミンCと食物繊維が豊富です。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があり、風邪予防や、肌の乾燥防止に効果があります。甘くほくほくした食感が子ども達にも人気で、煮物、天ぷら、お菓子と幅広く利用できます。



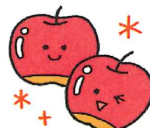
☆かき☆

ビタミンC、カロテン、ミネラル食物繊維が豊富なので、風邪や貧血の予防に効果があります。酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違ったおいしさを味わえます。熟しすぎたものは、冷凍するとシャーベットのように美味しく食べられますよ♡



☆りんご☆

カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンCなど、栄養価が高いりんご。今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。



目に良い食べ物って何がある？



10月10日は目の愛護Dayです。

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。

ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう！

目に良いとされる栄養素

・ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きを良くする

⇒緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など

・ビタミンB1

目の神経や疲れを軽減する

⇒豚肉・豆類・牛乳など

・ビタミンC

目の充血を防ぐ役割をもつ

⇒緑黄色野菜・果物・さつまいもなど

感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。

お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも

「一粒残さずきれいに食べようね」

と声をかけながら、「いただきます」

「ごちそうさま」の挨拶もしっかりして

いきたいですね(*^-^*)♡

いただきます



HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです☆

ハロウィンは、お化けなどに仮装して、いろいろな家に行き「お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ！」(トリック・オア・トリート！)

と言ってお菓子をもらったりする、

外国の楽しいお祭りです。





10月18日(水)
あお・き・もも組は主食はいりません。
箸は忘れず持たせてください！！

☆今月の目標☆
 ≪全園児≫食器をきちんと並べて
 正しい姿勢でたべましょう。
 ○午前のおやつ ○午後のおやつ

日曜	未満児		全園児	食 材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
2月	お茶 チーズ	ごはん	タンダーチキン 白菜スープ ドレッシングサラダ	牛乳 ビスケット	わかめ○ちーず とりにく たまご よーぐると はんぺん ◎ぎゅうにゅう	ごはん かれーこ けちやっぶ さとう こむぎこ ◎びすけつと	にんじん きゅうり れたす みかん はくさい たまねぎ
3火	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	ぶたにく ちくわ わかめ とうふ みそ◎ぎゅうにゅう	ごはん○びすけつと さとう まよねーず ごま けちやっぶ ◎せんべい	しょうが たまねぎ れたす にら ねぎ きゅうり にんじん
4水	お茶 ポーロ	ごはん	手作りさつまあげ ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	牛乳 ウエハース	さかなのすりみ はむ ひじき とうふ たまご とりにく みそ◎ぎゅうにゅう	○ぼーろ ごはん さとう◎うえはーす	ねぎ しょうが ごぼう きゅうり れたす にんじん しいたけ
5木	お茶 りんご	ごはん	ホイコーロー ごま酢和え 中華スープ	牛乳 せんべい	ぶたにく はむ ◎ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう ごま ◎せんべい	◎りんご にんにく きゅうり しょうが きやべつ たまねぎ にんじん ぴーまん もやし ねぎ にんじん ちんげんさい
6金	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	江戸っ子煮 バナナ ほうれん草のナムル	野菜ジュース ふかし芋	だいず ぎゅうにく こうやどうふ こんぶ はむ	ごはん○せんべい ふ しらたき さとう◎さつまいも ◎やさいじゅーす	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし にんじん ばなな
7土	～運動会～						
10火	お茶 ポーロ	ごはん	ひれかつ たまごスープ 小松とまとの梅スパサラダ	牛乳 ビスケット	ぶたにく たまご はむ ◎ぎゅうにゅう	ごはん○ぼーろ こむぎこ ぱんこ あぶら けちやっぶ ぱすた◎びすけつと	とまと こまつな たまねぎ にんじん きやべつ
11水	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚のかば焼き 味噌汁 切り干し大根のごま酢和え	ミルクココア パームクーヘン	○よーぐると はむ さかな とうふ みそ◎ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう◎ここあ ◎ぱーむくーへん	ねぎ なめこ きゅうり にんじん きりぼしだいこん
12木	お茶 せんべい	パン	ポークビーンズ チーズ ブロッコリーと卵のサラダ	ジョア クラッカー	だいず ぶたにく たまご ちーず	ぱん○せんべい じゃがいも とうもろこし けちやっぶ さとう まよねーず◎じよあ ◎くらっかー	たまねぎ にんじん ぶろっこりー とまと
13金	お茶 バナナ	カレー ライス	ビーフカレー トマト 大根サラダ	牛乳 マドレーヌ	ぎゅうにく よーぐると ◎ぎゅうにゅう つな	ごはん じゃがいも やさいじゅーす かれーるう まよねーず ◎まだれーぬ	○ばなな にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく だいこん きゅうり とまと
14土	お茶 ビスケット	パスタ	スパゲティイタリアン 味付小魚 チーズ		あいびきにく はむ ちーず あじつけこざかな	ぱすた けちやっぶ	たまねぎ にんじん ぴーまん
16月	お茶 オレンジ	ごはん	鶏のから揚げ わかめスープ マセドアンサラダ	牛乳 せんべい	とりにく ちーず はむ わかめ とうふ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも まよねーず◎せんべい	◎おれんじ しょうが にんにく にんじん きゅうり
17火	お茶 ポーロ	パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ トマト	くだもの ゼリー	とりにく ぱたー なまくりーむ ちりめんじゃこ	ぱん とうもろこし さつまいも○ぼーろ ◎くだものぜりー	たまねぎ にんじん ちんげんさい れたす きゅうり にんじん りんご とまと

日曜	未満児		全園児	食 材			
	午前おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
18水	りんご ジュース	チキン ライス	鮭フライ◎パンキンサラダ コンソメスープ	牛乳プリン	とりにく さけ たまご はむ べーこん	○りんごじゅーす こむぎこ ぱんこ あぶら けちやっぶ まよねーず ごはん ◎ぎゅうにゅうぶりにん	たまねぎ にんじん ぴーまん かぼちゃ きゅうり きやべつ
19木	お茶 せんべい	ゆかり ごはん	卵とじ煮 りんご わかめときゅうりの酢の物	牛乳 肉まん	たまご とりにく わかめ かにかま ◎ぎゅうにゅう	◎せんべい じゃがいも ふ ◎にくまん	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり りんご
20金	お茶 チーズ	ごはん	ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ オレンジ	フルーチェ	○ちーず はむ ぎょうざ ぶたにく ◎ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも とうもろこし ◎ふるーちえ	ちんげんさい ねぎ たけのこ にんじん しいたけ きゅうり りんご おれんじ
21土	お茶 ウエハース	ラーメン	味噌ラーメン 味付け小魚 チーズ		ぶたにく みそ ちーず あじつけこざかな	○うえはーす めん とうもろこし	きやべつ もやし にんじん
23月	お茶 せんべい	きなこ ごはん	ちくぜん煮 バンサンスー トマト	飲むヨーグルト ビスケット	とりにく かまぼこ はむ たまご きなこ ◎のむよーぐると	ごはん○せんべい しらたき はるさめ ◎びすけつと	ごぼう にんじん とまと れんこん しいたけ きゅうり にんじん
24火	お茶 ウエハース	ごはん	煮込みハンバーグ マカロニサラダ すまし汁	牛乳 ミドーナツ	あいびきにく たまご とうふ ◎ぎゅうにゅう	ごはん○うえはーす ぱんこ けちやっぶ◎どーなつ まかに さとう ふ とうもろこし まよねーず	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり えのき みつば
25水	お茶 ビスケット	ごはん	魚の南蛮漬け ひじきサラダ ココロスープ	牛乳 フレンチトースト	さかな ひじき ◎たまご◎ぱたー ◎ぎゅうにゅう	○びすけつと ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも◎ぱん	ぴーまん ぼぶりか れたす とまと こねぎ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん
26木	お茶 チーズ	ごはん	肉じゃが ツナサラダ りんご	ミルクココア クラッカー	○ちーず つな ぎゅうにく ◎ぎゅうにゅう	ごはん とうもろこし しらたき まよねーず じゃがいも ◎ここあ◎くらっかー	たまねぎ にんじん いんげん きやべつ きゅうり りんご
27金	お茶 バナナ	ごま にぎり	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	ヨーグルト 味付小魚	とりにく たまご ◎よーぐると ◎あじつけこざかな	ごはん まーまれーど かたくりこ あぶら まよねーず ごま とうもろこし さつまいも	○ばなな れたす にんじん りんご たまねぎ こねぎ きゅうり
28土	お茶 ポーロ	うどん	卵うどん 味付小魚 チーズ		たまご とりにく かまぼこ ちーず あじつけこざかな	○ぼーろ うどん	にんじん ねぎ しいたけ
30月	お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ちくわサラダ 柿	牛乳 かぼちゃしぼん	ぶたにく だいず ひじき ちくわ ◎ぎゅうにゅう	ごはん○せんべい さとう しらたき まよねーず あつあげ とうもろこし ◎ほっとけきみつす	にんじん ごぼう きやべつ きゅうり かき◎かぼちゃ
31火	お茶 ビスケット	ごはん	魚の味噌煮 納豆和え 豚汁	牛乳 パームクーヘン	さかな なつとう みそ ぶたにく とうふ◎ぎゅうにゅう	ごはん ○びすけつと ◎ぱーむくーへん	ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう

≡ 矢田野こども園における栄養目標 ≡
 ☆未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0~24.0g 脂質 10.5~16.0g 食塩 1.6g未満
 ★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5~26.0g 脂質 12.5~19.0g 食塩 1.9g未満

