



令和元年度

給食ニュース 10月号

すいしょう保育園

16日(水) 誕生会メニュー

昔話ランチ

- 塩おにぎり
- さつまいもの天ぷら
- 人参、ブロッコリー
- 芋煮汁
- 果物

※3歳以上児も主食はいりません。

10月の手作りおやつ

1	火	おにぎり
2	水	おからケーキ
3	木	ミルクパン
4	金	焼き芋
5	土	おにぎり
6	日	
7	月	ホットケーキ
8	火	五平もち
9	水	きな粉マカロニ
10	木	ミルクフレンチ
11	金	ごまだんご
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	体育の日
15	火	サンドおにぎり
16	水	りんごケーキ
17	木	レーズンパン
18	金	くずもち
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	ごませんべい
22	火	即位礼正殿の儀
23	水	おにぎり
24	木	きな粉パン
25	金	大学芋
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	ういろう
29	火	うどん
30	水	カップケーキ
31	木	ポテトパン

梅ジャム、梅ゼリーを食べました。

梅ジュースの梅をジャムにして、おやつパンにつけて食べました。保護者の方にもお迎えの時に試食してもらいました。お味はいかがでしたか？



すっぱい！
あまい！
うめぼしのあじがするね



梅ゼリーも食べたよ
どんな、においかな
すっぱいけど、おいしい♪

パン屋さんに並びます。自分でもらいくのにも楽しいね



冬野菜を育てます

「はなゆり会議」をして3つの育てたい野菜を決めました。野菜の育て方の本を見ながら、「これがいいかな～」とみんなで相談して…大根、かぶ、人参に決定♪他に小松菜、チンゲン菜も一緒に種まきをして、みんなで育てていきます。



大きく育つといいね！
収穫が楽しみだな～



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

10月食献立予定表

日	曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか	
1	火	焼き魚 卵の花和え みそ汁 果物	魚 おから 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	ごぼう 人参 干椎茸 長ねぎ 白滝 青菜	油 砂糖 じゃが芋	塩 酒 醤油 だし汁	
2	水	すき焼き かぶの即席漬け 果物	牛肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ 生椎茸 白滝 青菜 カブ きゅうり ねり梅 果物	車麩 油 砂糖	醤油 塩	
3	木	さつま芋入り酢豚 中華風かきたまスープ 果物	豚肉 豆腐 卵	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン 干椎茸 青梗菜 えのきたけ バイン缶 果物	片栗粉 油 さつま芋 ごま油 砂糖	酒 醤油 ケチャップ 酢 鶏ガラだし 塩	
4	金	カレー コールスローサラダ トマト 果物	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン トマト	じゃが芋 油	カレールウ ケチャップ 塩 酢 (こしょう)	
5	土	けんちん汁 果物	※3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
7	月	マカロニグラタン 野菜スープ 焼きのり 果物	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 セロリ トマト パセリ のり	マカロニ 油 小麦粉 パター パン粉	塩 こしょう コンソメ	
8	火	魚のかば焼き お浸し すまし汁 果物	魚 なたと 豆腐	生姜 青菜 もやし 人参 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん だし汁 塩	
9	水	親子煮 切干大根とツナのとえ物 トマト みそ汁 果物	鶏肉 卵 ツナ	玉ねぎ 人参 青菜 白滝 干椎茸 切干大根 きゅうり トマト	じゃが芋 車麩 油 砂糖 ごま ごま油	塩 醤油 だし汁 酢	
10	木	大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 果物	大豆水煮 油揚げ 豚肉 みそ	ひじき 人参 干椎茸 白滝 さやいんげん 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ 果物	油 砂糖 さつま芋	醤油 みりん だし汁	
11	金	野菜入り肉団子スープ 金時豆の甘煮 果物 焼きのり	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 金時豆	玉ねぎ 生姜 白菜 人参 生椎茸 えのきたけ 長ねぎ にはら 果物のり	砂糖 片栗粉	酒 塩 醤油	
12	土	具沢山スープ 果物	※3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
15	火	鶏肉のロースト りんごサラダ 根菜入りミネストローネ 果物	鶏肉 ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり りんご 人参 玉ねぎ トマト水煮 ごぼう れんこん	オリーブ油 油 じゃが芋	塩 (こしょう) 酢 コンソメ	
16	水	誕生会メニュー 「昔話ランチ」	※3歳以上児も、主食はいりません。				
17	木	魚のみそ漬け焼き 芋の子汁 果物 チーズ	魚 みそ 油揚げ チーズ	ごぼう 白滝 なめこ 人参 長ねぎ 果物	里芋	酒 みりん だし汁 塩 醤油	
18	金	さつま芋コロッケ 菊入り浸し なめこ汁 焼きのり 果物	豚肉 鰹節 豆腐 みそ	玉ねぎ ほうれん草 もやし 菊 なめこ 長ねぎ のり	さつま芋 小麦粉 パン粉 油	塩 (こしょう) 醤油 だし汁	
19	土	豆乳スープ 果物	※3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
21	月	里芋のそぼろ煮 にはら玉汁 果物	鶏肉 厚揚げ みそ 卵	人参 さやいんげん 生姜 にはら えのきたけ 玉ねぎ 果物	里芋 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油 だし汁	
23	水	魚の竜田揚げ ごま和え みそ汁 果物	魚 みそ 豆腐	生姜 青菜 もやし 人参 えのきたけ わかめ 長ねぎ 果物	片栗粉 油 ごま 砂糖	酒 醤油 だし汁	
24	木	ふわふわオムレツ きゅうりの塩もみ 野菜スープ 焼きのり 果物	豚肉 卵 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン クリームコーン きゅうり 白菜 しめじ パセリ のり	油 砂糖	塩 (こしょう) ケチャップ 中濃ソース コンソメ	
25	金	ほうとう 昆布豆 ごまふりかけ 果物	豚肉 油揚げ みそ 大豆水煮	大根 人参 かぼちゃ しめじ 長ねぎ 青菜 昆布	乾麺 ごま 砂糖	昆布 鰹節 醤油 だし汁	
26	土	豚汁 果物	※3歳以上児は、主食を持ってきてください。				
28	月	きのこ入り煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー みそ汁 果物	牛肉 豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー 青菜 わかめ	パン粉 油 砂糖	酒 塩 (こしょう) ケチャップ 中濃ソース だし汁	
29	火	魚の焼き漬け コーン入りお浸し のっぺい汁 果物	魚 鶏肉 かまぼこ	もやし コーン 人参 ごぼう れんこん こんにやく 干椎茸	砂糖 里芋	酒 醤油 だし汁 塩 みりん	
30	水	ウインナーとさつま芋のフリッター 野菜汁 焼きのり 果物	ウインナー みそ 豆腐 油揚げ	コーン 人参 大根 こんにやく 長ねぎ のり	さつま芋 小麦粉 油	塩 だし汁	
31	木	麻婆豆腐 ほうれん草とちくわの和え物 果物	豆腐 豚肉 みそ ちくわ	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ にはら ほうれん草 もやし コーン 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油	醤油 酢 中華だし	

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おうちのかたへ

令和元年度



秋は実りの季節

新潟を代表するお米をはじめとして、野に山に里に、そして海からの恵みが、秋の味覚として食卓を彩ります。
こうした多くの秋の味覚が出回る中、大豆も秋に収穫される食品です。
畑の肉と例えられるほど良質なたんぱく質が豊富で、大豆イソフラボン・大豆レシチン・オリゴ糖など、今注目される栄養素がたくさん含まれています。
大豆たんぱく質には、人の体では生成されない必須アミノ酸が豊富にあり、イソフラボンは骨粗鬆症予防に、レシチンは動脈硬化予防に効果があるとされています。
また、オリゴ糖は腸にとって貴重な栄養源とされ、わずかな量でも腸内にビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあることから、悪玉菌を減らして腸内環境を整えてくれます。
大豆はこのようなことから健康食品といわれ、豆そのものとして食べるだけでなく、納豆・豆腐・湯葉・味噌・醤油・おからなど、様々な食品として加工され、和食料理には欠くことのできない食品です。

新豆の出回る10月の給食には、昆布豆や卵の花和えなど大豆を使用した料理を増やし、お子さんたちに大豆や大豆製品の美味しさを伝える予定です。
※ 大豆はたんぱく質が多く、ゆで大豆100gには約16gも含まれています。これは鶏肉(もも・皮つき)100gと同じくらいです。たんぱく質は子どもたちが成長するために大切な栄養素です。

食育の日「さつま芋」

さつま芋は、人の体に大切な栄養をたくさん含んでいます。
まず、元気に動くためのエネルギー源になるでんぷんがあります。そして、すっぱいレモンと同じようにビタミンCも多いのです。ビタミンCは、風邪や感染症を防ぐのにくいとわれています。それから、食物繊維も豊富です。お芋を食べるとおならが出るといわれますが、これは食物繊維のおかげでお腹が活発に働いている証拠です。食物繊維はお腹をきれいに掃除してくれ、よいうんちを出すのに大事なものの一つです。
今月は、さつま芋のコロッケを始め、さつま芋入り酢豚などさつま芋が献立にたくさん登場します。お楽しみに。



今がおいしい旬の魚

<p>さけ</p> <p>実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。</p>	<p>さば</p> <p>旬のさばは腸がのっておいしくなります。酢でしめたくまめばや塩焼き、みそ煮など、さまざまな料理で食べられています。</p>	<p>さんま</p> <p>秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。DHAなどの脂質やビタミンB12が多いのが特長。</p>
---	--	---

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

- テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに
- 背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
- イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に