

きゅうしょくだより10月号



行事と献立



花輪さくら保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は野菜や果物、魚も美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食事に旬の食材を取り入れて、楽しい時間を過ごしたいですね。

ハロウィンとかぼちゃ

10月31日はハロウィンです。起源はアイルランドの古代ケルト人のお祭りと考えられ、移民とともにアメリカへ伝わり、そこから世界中へ広まりました。

ハロウィンと言えばジャック・オー・ランタンですが、本場アイルランドではかぶで作られていました。それがアメリカでは、かぶよりも生産量の多いかぼちゃで作られるようになったそうです。日本でも、ハロウィンと言えばかぼちゃ料理が食べられるほど定着していますね。

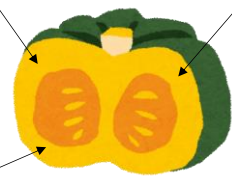
かぼちゃに含まれる栄養素

炭水化物

成長期の体と脳が発育するための大切なエネルギー源です。

ビタミンE

強い抗酸化作用があるため、細胞にダメージを与える活性酸素から体を守ってくれます。



β-カロテン

体のサビといわれる活性酸素の発生を抑える「抗酸化作用」の働きがあります。さらに、体の中でビタミンAに変化して、皮膚や粘膜の免疫力を高めてくれます。皮に多く含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。

吸血鬼はニンニクが嫌い？

ニンニクは疲労回復・滋養強壮・殺菌作用・免疫力の向上(がん予防)などの効果が期待される食材のため、私たち人間には重要な食材です。食べると元気になることから、世界的にも魔除けのお守りとしてされています。

そのため、吸血鬼も退散してしまうほどの力があると考えられているのかもしれませんが。

※31日の唐揚げには、んにくを使用しています。



未満児さんの主食

- 12日 うどん
- 18日 おにぎり
- 25日 おにぎり

🍵 今月の手作りおやつ 🍵

10日:みそポテト

31日:おばけクッキー

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		鶏のマーメイド焼き 中華風春雨 玉葱と小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	火		和風コロッケ キャベツソテー 豆腐となめこのみそ汁	お茶 お菓子	オレンジ
4	水		ほっけのみりん焼き パンプキンサラダ 豚汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	木		れんこんのつくね焼き カレーきんぴら ほうれん草のみそ汁 りんご	お茶 お菓子	ヨーグルト
6	金		バーベキューチキン 大根サラダ 里芋と油揚げのみそ汁	ヤクルト お菓子	バナナ
7	土		豚丼風 さつま芋のバター煮 白菜と椎茸のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月				
10	火		ビビンバ丼風 マカロニサラダ 大根と生揚げのみそ汁	お茶 手作りおやつ	牛乳
11	水		赤魚の醤油煮 にらもやしソテー 高野豆腐のみそ汁 バナナ	ミロ お菓子	お茶 お菓子
12	木		厚焼き玉子 白菜の和え物 具だくさん汁	ヨーグルト	りんご
13	金		竹輪のチーズフライ 鶏じゃが キャベツのみそ汁	お茶 お菓子	ヤクルト
14	土		豚と野菜の甘辛炒め かぶのマリネ 芋とわかめのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		チキンカレー カミカミサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
17	火		さばのみそ煮 マセドアンサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
18	水		ミートボール 根菜の煮物 青梗菜のみそ汁	バナナ	牛乳
19	木		ロールパン フライドチキン ブロッコリーサラダ おばけチップス パンプキンシチュー りんご	お茶 ケーキ	果汁
20	金		ほっけの塩焼き じゃが芋のソテー にらと玉子のみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	牛乳
21	土		具だくさん汁 れんこんサラダ ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月		マカロニグラタン 納豆和え かぶとわかめのみそ汁	ジョア お菓子	お茶 お菓子
24	火		鮭フライ ひじきの炒め煮 なめこと生揚げのみそ汁	ヨーグルト	りんご
25	水		鶏のりんご煮 ポテトサラダ 切り麩のみそ汁 オレンジ	ココア お菓子	お茶 お菓子
26	木		赤魚の西京焼き ビーフソテー 五目汁	お茶 お菓子	牛乳
27	金		ポークカレー わかめサラダ バナナ	牛乳 お菓子	果汁
28	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
29	日				
30	月		親子焼き 大根のごま酢和え 納豆 じゃが芋のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
31	火		魔除け唐揚げ 星入りサラダ 呪文のスープ りんご	お茶 手作りおやつ	牛乳