

きゅうしょくだより10月号



あおぞらこども園

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、魚なども美味しい季節です。旬の食材には、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれています。また、四季を知ることのきっかけにもなります。毎日の食事に少しずつ旬の食材を取り入れて、楽しい時間を過ごしたいですね。

「新米」の時期がきた！



米不足が深刻な問題となっており「お米が売っていても高くて手が出ない」という報道を耳にする機会も多かったのではないのでしょうか。昨年は米どころの秋田県でもお米が品薄状態になり、重要性を実感しましたね。しかしこれからは新米が出回ります。ごはんの利点を再確認して、美味しくごはんをいただきましょう。

①栄養バランスが良い

炭水化物の他にも、たんぱく質やビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。パン食と比較すると脂質が少なく、太りにくいのも特徴です。



③様々な食材にも合う

ごはんは塩分が含まれておらず、淡泊な味なため、和食・洋食・中華のどんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。そのためメニューの選択肢が増えますね。



②よく噛む習慣が身に付く

粒状なのでよく噛まなければなりません。咀嚼により脳の活性化や肥満防止にもつながります。よく噛むとごはんの甘みも感じられるようになります。

④腹持ちが良い

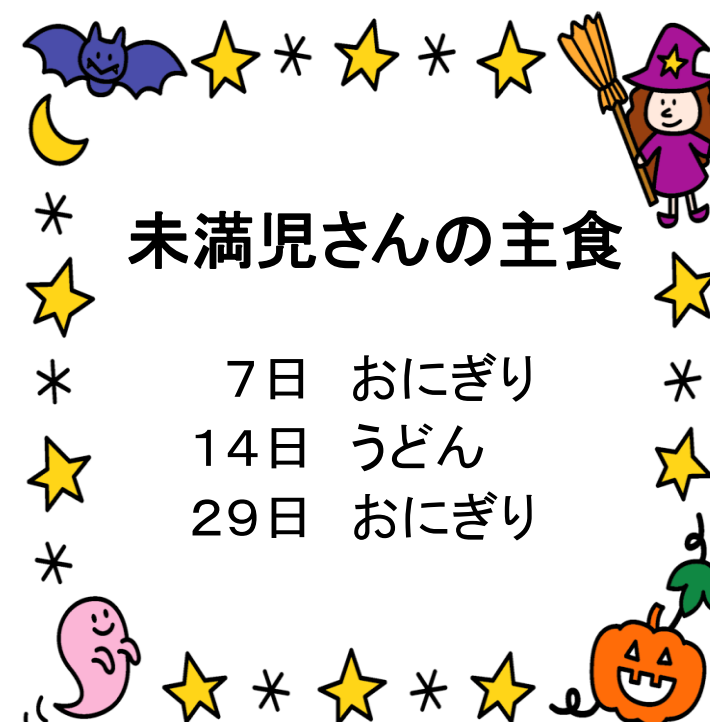
お米の周りは硬い細胞壁で囲まれています。そのため、粉から作られるパンや麺類に比べてゆっくり消化され、腹持ちが良いのも利点です。間食をおにぎりにすることもおすすめです。次の食事までの時間が長い人にとっても、最適な間食ですね。

毎日の「もったいない」をなくそう

10月は「食品ロス削減月間」、10月16日は「世界食糧デー」、10月30日は「食品ロス削減日」と定められています。

日本の食品ロス量は年間600万トン。大型トラック(10トン車)約1,640台分の食料が毎日廃棄されています。国民一人あたりお茶碗約1杯分(約130g)の食べものが毎日捨てられています。

子どもたちに身近な食品ロスとしては、「食べ残し」などがあるかもしれません。食べ物を大切にするというテーマの絵本もたくさん出版されていますのでご家庭でも読んでみてはいかがでしょうか。まずは身近な食品ロスから意識してみましよう。



未満児さんの主食

7日 おにぎり

14日 うどん

29日 おにぎり



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	水	個人面談開始	タンドリーチキン 大根の煮物 生揚げと青梗菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
2	木	柴小就学時健康診断	赤魚の西京焼き 中華風春雨 キャベツのみそ汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	金	運動会現地練習	ポークチャップ ポテトサラダ 白菜とニラのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	果汁
4	土		具だくさん汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	日				
6	月	身体測定・交通指導週間	チキンカレー わかめサラダ まんまる月ゼリー ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
7	火	集金日絵本配布	豆腐ハンバーグ 大根マリネ 芋とふのりのみそ汁 オレンジ ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
8	水		かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 なめこと豆腐のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
9	木		厚焼き玉子 豚もやしソテー 納豆 かぶと小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
10	金		ほっけのみりん焼き マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 りんご ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
11	土	運動会	にゅうめん チンゲン菜の和え物 フルーツ缶 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
12	日				
13	月				
14	火		ポークシューマイ 白菜のツナ和え 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	水	月例研修会	さばのみそ煮 パンプキンサラダ 青梗菜のみそ汁 パイン缶 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
16	木	観劇・あおぞらっこ	鶏の香味焼き 野菜炒め 里芋と玉葱のみそ汁 オレンジ ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
17	金		マカロニグラタン 納豆和え 玉子とニラのみそ汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
18	土		芋と鶏のケチャップ煮 かぶマリネ 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	日				
20	月		韓国風肉ごぼう マセドアンサラダ キャベツと椎茸のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
21	火	認知症サポーター養成講座(5歳児)	ほっけの塩焼き ビーフンソテー 白菜としめじのみそ汁 みかん缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	水	誕生会	ロールパン ささみのマヨネーズフライ ブロッコリーサラダ おばけチップス ABCスープ オレンジ	お茶 お菓子	果汁
23	木	すまいるタイム	鶏の唐揚げ 添え野菜 豚汁 りんご ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
24	金		ポークカレー フレンチサラダ バナナ ごはん	シリア お菓子	果汁
25	土		具だくさん汁 さつま芋のバター煮 ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
26	日				
27	月		千草焼き 五目きんぴら 納豆 里芋と青梗菜のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
28	火		赤魚のフライ りんごのコールスローサラダ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
29	水	わくわく保育参観(0. 1.2歳児)	肉団子の甘酢あん もやしの炒め物 なめこのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	果汁
30	木		さばのごま焼き 鶏じゃが ブロッコリー にらと麴のみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
31	金	3.4. 5歳児ミニ遠足園だより配信	ひじき入りつくね焼き レタスサラダ パンプキンシチュー りんご ごはん	お茶 手作りおやつ	お茶 お菓子

☺ 今月の手作りおやつ 🍪 10日 スイートポテト 31日 おばけクッキー