

きゅうしょくだより10月号

暑さも落ち着き、いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物おいしい季節です。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とは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。さつまいも、栗、きのこ、新米など旬の食材を食べて秋の味覚を楽しみたいですね。

新米の季節です

新米がおいしい理由

- * 水分量が高い(約15%)ため、炊くとふっくら・もちもちに仕上がる
- * 酵素活性が高く、噛むほど甘みが出る
- * 脂質の酸化が進んでいないため、雑味が少なく香りが良い

新米と古米の違い

項目	新米	古米
水分量	多い	少ない
香り	芳醇で甘い	控えめ、古米臭が出ることも
食感	もちもち・柔らかい	粒がしっかり、パラツとしやすい
向く料理	白飯・塩むすび	チャーハン・カレー・寿司飯

ご飯は腹持ちがよく、太りにくい！

ご飯は、よく噛んで食べる必要がある・消化や吸収に時間が掛かる・血糖値の上昇が緩やかといった理由から、腹持ちが良いとされています。パンや麺と比較してもご飯の方が腹持ちが良いため、ダイエットやスポーツ時の食事に最適です。

旬の食材を積極的に食べましょう

10月が旬の食材

魚
秋鮭
サバ
ニシン

野菜
さつまいも・ごぼう・しいたけ

果物
リンゴ
ブドウ
柿

未満児の主食

13日 おにぎり
19日 おにぎり
26日 うどん

手作りおやつ
16日 さつまスティック
30日 おばけクッキー



行事と献立



日	曜	行 事	昼 食	3時	10時未満児
1	木		焼肉風 温野菜 玉子のみそ汁 りんご ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
2	金		さばのごまみそ焼き 鶏じゃが 白菜と人参のみそ汁 みかん缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	土		豚丼風 れんこんサラダ かぶのみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
4	日				
5	月		甘辛つくね もやしソテー 玉葱と高野のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	火		ポークチャップ キャベツサラダ じゃが芋のみそ汁 りんご ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
7	水		ほっけの塩焼き 中華風春雨 生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
8	木		ささみのマヨフライ 野菜のみそ炒め 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	果汁
9	金		かぼちゃカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
10	土		具だくさん汁 大根マリネ ふりかけ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火		鶏の香味焼き マセドアンサラダ 白菜としめじのみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
14	水		豆腐ハンバーグ りんごのコールスローサラダ 里芋と葱のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	木		親子焼き 納豆和え なめことかぶのみそ汁 オレンジ ごはん	バナナ	お茶 お菓子
16	金		赤魚の醤油煮 ビーフンソテー 豚汁 ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
17	土		具だくさん汁 三色お浸し ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
18	日				
19	月		タンドリーチキン 野菜ソテー 豆腐とにらのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	火		ロールパン 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ おばけチップス ABCスープ りんご	お茶 ケーキ	果汁
21	水		ミートボール 切干大根煮 玉子と小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	木		さばの照り焼き スパゲティサラダ 生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
23	金		ささみのレモンだれ じゃが芋のソテー キャベツのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
24	土		すき焼き風 大学芋 大根と玉葱のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	日				
26	月		ポークシュウマイ もやしのごま酢和え 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
27	火		赤魚のフライ 筑前煮 かぼちゃのみそ汁 りんご ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
28	水		ひき肉カレー レタスサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
29	木		マカロニグラタン ひじきの炒め煮 白菜と青菜のみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
30	金		豚肉のかりん揚げ チーズ入りコールスローサラダ ハロウィンスープ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
31	土		ビビンバ丼風 かぶマリネ じゃが芋と麩のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子