



給食だより

【今月の目標】
同じ物ばかりを食べないで
三角食べをしよう

2021年10月29日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	八宝菜 蒸し焼売 みかん入り酢の物	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 紫芋チップ	ウエハース
2	火	パンの日 パン ジャム&マーガリン ★チキンクリームシチュー ボイル野菜のドレッシングがけ みかん	牛乳 南瓜せんべい	ミルク バナナケーキ	ビスケット
3	水	文化の日			
4	木	鯖のおろし煮 ほうれん草とベーコンのソテー 南瓜の味噌汁	牛乳 きな粉ウエハース	お茶 巨峰ゼリー	塩せんべい
5	金	ヒレカツ もやしとしめじのソテー トマト さつま芋の味噌汁	牛乳 プチクッキー	ミルク 星たべよ	ぼたぼた焼き
6	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
8	月	お楽しみ弁当 (加工食品も必ず火を通し、冷めてから蓋をしましょう)	牛乳 卵せんべい	幼児牛乳 ビスコ	揚げせんべい
9	火	鮭のステーキソースかけ きんぴらごぼう うどん入りすまし汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク たべっこベビー	小魚せんべい
10	水	★ポークカレーシチュー 福神漬け フルーツヨーグルト	牛乳 お子様せんべい	りんごジュース 減塩ぱりんこ	きな粉せんべい
11	木	ポトフ チーズ納豆 ブロッコリーのマヨネーズ添え みかん	牛乳 お子様えびせん	ミルク カルシウムラスク	動物ビスケット
12	金	オムレツ スパゲティケチャップ炒め じゃが芋とベーコンスープ	牛乳 米粉クッキー	お茶 ヨーグルト	ソフトせんべい
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 クッキー	お茶 せんべい	
15	月	チキンナゲット 人参の煮付け 玉ねぎとわかめの味噌汁	牛乳 カルまぐふわせん	ミルク 米粉のタルト	南瓜せんべい
16	火	赤魚の煮付け じゃが芋とさつま揚げの炒め煮 味付け海苔 花麩とほうれん草のすまし汁	牛乳 塩せんべい	ミルク Caせんべい	きな粉せんべい
17	水	鶏の唐揚げ 白菜と薄揚げの煮浸し かぶと人参の味噌汁	牛乳 ウエハース	ミルク 焼き芋	ウエハース
18	木	竹輪フライ じゃが芋の胡麻煮 あっさりスープ	牛乳 りんごゼリー	ミルク 小魚せんべい	クッキー
19	金	筑前煮 出し巻き卵 えのきと玉ねぎの味噌汁 りんご	牛乳 お米ボーロ	ミルク きな粉せんべい	星食べよ
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
22	月	お楽しみ弁当 (ミニトマトなどは窒息防止の為に1/4に切りましょう)	牛乳 ポテトせんべい	ミルク りんごクッキー	卵せんべい
23	火	勤労感謝の日			
24	水	白身魚の香味揚げ 切り干し大根とほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク バナナ	ぱりんこ
25	木	ウインナーソテー ブロッコリーのおかか和え キャベツのスープ	牛乳 小魚家族	ミルク 苺ミルクレープ	お子様えびせん
26	金	鶏肉のつくね煮 もやしと胡瓜のナムル 大根と厚揚げの味噌汁	牛乳 ミニクッキー	ミルク ぼたぼた焼き	ビスコ
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
29	月	豆腐入り蒸し焼売 小松菜の胡麻和え 春雨スープ	牛乳 野菜家族	ミルク 揚げせんべい	米粉クッキー
30	火	すき焼き風煮 コーン入りキャベツサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 Caせんべい	ミルク 雑穀クッキー	塩せんべい

食育活動(状況をみながら行いたいと思います)

2日 パンの日 (ご飯の持参は無し)

★マークの時はスプーンを持参ください (3~5歳児)

*延長保育・土曜日のおやつは変更になる場合はお知らせ致します。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】


北海道 青森 茨城 長野 岐阜 石川
福井 愛知 静岡 兵庫 愛媛 高知 長崎
熊本 宮崎 アメリカ フィリピン

食育だより

朝夕冷え込んできましたね。これからの季節は風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで十分な睡眠とバランスのとれた食事をしっかりと、風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。

「かしこくたべよう」

塩分、糖分、脂質、油脂の摂取を抑えて、健康的な食生活を送るうえで意識したい8つのポイント

<p>間食はほどほどに</p> 	<p>食材本来の味を知ろう</p> 	<p>香味野菜・香辛料を上手に使おう</p> 	<p>果物の酸味を利用しよう</p> 
<p>食べ過ぎに注意</p> 	<p>便利な総菜に頼りすぎない</p> 	<p>よく噛んで食べよう</p> 	<p>うま味の味覚を育てよう</p> 

三角食べをしよう

三角食べ(交互食べ)とは主食・主菜・副菜・汁物が揃っている中でそれらを順繰りに食べていく食べ方です。

三角食べの3つのポイント



- ① **栄養バランスが良くなる**
ご飯→おかず→汁物など順番に食べることで、栄養のバランスが良くなります。
- ② **脳を活性化する**
脳内の血流が増え、活動が活発になり脳の働きを良くしてくれます。
- ③ **「噛む」回数が増える**
よく噛む事で、消化を助けてくれ虫歯にもなりにくくなります。
*園でもおかずやご飯ばかりを食べている場合には「ご飯も食べるよ」「順番に食べようね」と三角食べをするように声をかけています。

※食事の様子(給食美味しいね)

