

10月の給食だより

【今月の目標】
旬の食べ物の
おいさを味わう

2022年9月29日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	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	
3	月	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 Caせんべい	ミルク 黄粉クッキー	ぱりんこ
4	火	白身魚の胡麻衣フライ ブロッコリーおかか和え 大根と薄揚げの味噌汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク お子様えびせん	ウエハース
5	水	ウインナー入りカレー風味ジャーマンポテト みかん入り胡瓜の酢の物 根菜スープ	牛乳 野菜家族	お茶 干し芋	揚げせんべい
6	木	中華おこわ オムレツ トマト 春雨スープ	牛乳 ペビーせんべい	ミルク りんごゼリー	ビスケット
7	金	鶏肉のつくね煮 人参入りキャベツのゆかり和え 麩と玉葱の味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク ビスケット	塩せんべい
8	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 あられ	
10	月	《スポーツの日》			
11	火	ヒレカツ パイン入りキャベツサラダ 豆腐と葱の味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	ミルク 紫芋チップス	ビスケット
12	水	きのこ入りハヤシシチュー ブロッコリーのマヨネーズ添え パナナ	牛乳 ウエハース	ミルク ひじき入りあられ	お子様えびせん
13	木	赤魚の香味焼き 小松菜と薄揚げの煮浸し 南瓜の味噌汁 ふりかけ	牛乳 たまごせんべい	お茶 ビスケット	黄粉せんべい
14	金	豚肉のりんごソース炒め 人参入りいんげんの胡麻和え えのきと玉葱のすまし汁	牛乳 米粉クッキー	ミルク 小魚せんべい	ビスケット
15	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	
17	月	お楽しみ弁当 (プチトマトなどは窒息防止の為食べやすいようにカットしましょう)	牛乳 ほうれん草煎餅	お茶 手作りお饅頭	星たべよ
18	火	鯖の味噌煮 チーズ入り納豆 さつま芋と葱の味噌汁	牛乳 ゼリー	ミルク 黄粉せんべい	たまごせんべい
19	水	豚じゃが ハム入り春雨サラダ 切干大根と野菜の味噌汁	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ぱりんこ	揚げせんべい
20	木	パンの日 パン ジャム 若鶏の唐揚げ ほうれん草とツナの胡麻和え あっさりスープ	牛乳 ミニクッキー	お茶 野菜せんべい	ウエハース
21	金	すき焼き風煮 スティック胡瓜 うどん入りすまし汁 みかん	牛乳 一口せんべい	ミルク ビスケット	Caせんべい
22	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 あられ	
24	月	焼き栗コロッケ スティック野菜の胡麻ドレッシングかけ マカロニスープ	牛乳 プチクッキー	お茶 ふかし芋	ソフトせんべい
25	火	麻婆豆腐 コーン入り蒸し焼売 りんご	牛乳 黄粉ウエハース	ミルク 揚げせんべい	ミニクッキー
26	水	ポークカレー 福神漬け パナナ入りフルーツミックス	牛乳 ビスケット	ミルク サラダせんべい	あられカル次郎
27	木	鮭のムニエルタルタルソース添え 蓮根と人参の金平 もやし入り味噌汁	牛乳 お子様せんべい	お茶 ヨーグルト	黄粉せんべい
28	金	野菜入り肉団子 ほうれん草とコーンのソテー 村雲汁 柿	牛乳 塩せんべい	ミルク マリービスケット	塩せんべい
29	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	
31	月	さつま芋ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ煮込み ブロッコリー 花麩とわかめのスープ	牛乳 小魚家族	カルピス 南瓜のパパロア	プチクッキー

食育活動

- 5日 朝倉水の駅に芋ほり体験(ひまわり組)
- 17日 こども園の芋ほり体験(うめ組)
- 子供たちが掘った芋でふかし芋(24日)
- カレー(26日)に使用します
- *お米の話をします(3~5歳児)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・長野・岐阜・静岡・愛知
富山・石川・福井・兵庫・愛媛・高知
長崎・宮崎・フィリピン

食育だより

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になり、実りの秋です。夏の太陽をたっぷり浴びて育った新米をはじめ、芋、きのこ、果物、魚などの自然の恵みがおいしい時期です。今月の献立にはさまざまな「秋の味覚」の食材が出てきます。栄養豊富な旬の食材をたくさん食べて、元気いっぱい体を動かしましょう。



★ お米のパワーをご紹介します ★

お米は昔から日本の主食として、食の文化と伝統を育んできました。福井県が健康長寿である背景には、「お米中心のバランスの良い食事」が維持されてきたことにあると言われています。秋は新米が出回り、ご飯がおいしい季節です。お米パワーで健康な食生活を送りましょう。

◎脳や体のエネルギーになる

お米は体の中で分解され、エネルギーになります。又、栄養価の高い食品です。

◎腹持ちがよい

消化がゆっくりで、パンや麺類よりも腹持ちがよいです。

◎よく噛む習慣がつく

粒状のため、よく噛む習慣がつきやすくなり、甘みを味わえ、食べすぎ防止にもなります。

◎おかずとの相性がよい

和・洋・中のさまざまなおかずと相性がよく、栄養バランスがとりやすい。



食べ物を大切にしよう

ご家庭では食事を残さずに食べていますか？一人が残す量がたった一口分だとしても、それが集まればすごい量になります。食事ができるまでには多くの人や物が関わっているので、園では一人ひとりが食べられる無理のない量をなるべく残さず食べるよう園児たちに伝えています。



家庭でできる食品ロス対策

- ❖ 冷蔵庫の中を確認し、食べきれぬ量を買う。
- ❖ 残っている食材から調理して、食材を使い切る。
- ❖ ごみを減らす、エネルギーを上手に使うなどのエコクッキングを心がける
- ❖ 食材は適切に保存する
- ❖ 食べきれぬ量を調理する
- ❖ 賞味期限を確認する



お月見団子作り (3~5歳児)

今年は小麦粘土を使って、お月見団子作りを楽しみました。秋の作物の収穫や感謝の気持ちを持つ事、元気に過ごす事などを話し、作ったお団子は玄関にお供えしました。おやつ時には給食者が作ったウサギクッキーを頂きました。

