

# 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

2023年9月29日  
足羽東 とも園

日	曜	献立名	9時30分 (未満見)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
2	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 ベビーせんべい	お茶 おにぎり	ビスケット
3	火	ヒレカツ れんこんとにんじんのきんぴら とうふとわかめのみそしる	牛乳 カルマグふわせん	お茶 ヨーグルト	ウエハース
4	水	あかうおのにつけ ひじきいりキャベツのマリネサラダ さつまいもとネギのみそしる ふりかけ	牛乳 卵ポーロ	ミルク バナナ	野菜せんべい
5	木	ちゅうかふうおこわ だしまきたまご トマト はるさめスープ	牛乳 塩せんべい	お茶 ゼリー	たまごせんべい
6	金	きのこいりハヤシチュー ブロッコリーとにんじんのマヨネーズぞえ かき	牛乳 ビスケット	ミルク あげせんべい	塩せんべい
7	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	
9	月	スポーツの日 			
10	火	とりにくのつくねに しらすいりきゅうりのすのもの こまつなとにんじのみそしる	牛乳 紫芋せんべい	ミルク しょうゆせんべい	お子様えびせん
11	水	さばのみそに にんじんいりほうれんそうのおひたし うどんいりすましじる	牛乳 野菜せんべい	お茶 むしパン	揚げせんべい
12	木	ベーコンいりジャーマンポテト きりぼしだいこんとやさいのナムル あっさりスープ	牛乳 プチックキー	ミルク 星たべよ	一口せんべい
13	金	ぶたにくのりんごソースいため マカロニサラダ えのきとたまねぎのすましじる	牛乳 ウエハース	お茶 おこさまえびせん	星たべよ
14	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	
16	月	しろみさかなのフライ チンゲンサイともやしのソテー ジュリアンスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	お茶 ひじきあられ	Ca せんべい
17	火	すきやきふうに きゅうりのちゅうかあえ とうふとねぎのすましじる みかん	牛乳 ソフトせんべい	お茶 やさいせんべい	ビスケット
18	水	(誕生会) さつまいもごはん ポテトとおこめのササミカツ トマト はなふとこまつなのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク ピーチケーキ	ウエハース
19	木	ウインナーいりやさいいため あつあげのふくめに えのきとねぎのみそしる	牛乳 ゼリー	お茶 きなこマカロニ	クッキー
20	金	たまねぎいりとりにくのさっぱりに ほうれんそうのごまあえ じゃがいもとにんじのみそしる	牛乳 たまごせんべい	お茶 ビスケット	ウエハース
21	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	
23	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 ビスケット	お茶 やきいも	塩せんべい
24	火	わかどりのからあげ ブロッコリーとにんじんのおかかあえ ふとだいののみそしる	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ぱりんこ	クッキー
25	水	まーぼーどうふ、コーンいりあげしゅうまい スライスきゅうりのごまどれしんぐがけ りんご	牛乳 プチックキー	ミルク かぼちゃせんべい	塩せんべい
26	木	みそあじふたじゃが コーンいりはるさめのすのもの わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 お米ポーロ	ミルク こぎかなせんべい	小魚せんべい
27	金	(パンの日) パン ジャム さけのムニエルタルソースぞえ やさしいりスパゲティソテー ベーコンいりこんさいすーぷ	牛乳 卵ポーロ	お茶 紫芋せんべい	ぱりんこ
28	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	
30	月	(ハロウィン) かぼちゃひきにくフライ きゃべつゆかりあえ しめじとたまねぎのみそしる	牛乳 塩せんべい	お茶 ハロウィンデザート	ビスケット
31	火	ポークカレーシチュー ふくしんづけ バナナいりフルーツミックスヨーグルトがけ	牛乳 たべっこどうぶつ	ミルク Ca せんべい	ウエハース

## 食育活動

- ☆10月2日 手作りおにぎり  
ラップに包んだご飯を自分達で握ってもらいます。
- ☆10月10日 4歳 酢の物作り
- ☆10月31日 3歳  
フルーツミックスヨーグルト作り



## 手作りおやつ

### 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・千葉・群馬・長野・  
岐阜・静岡・愛知・富山・石川・福井・  
和歌山・高知・長崎・宮崎・フィリピン

# 食育だより

澄んだ青空が広がり、秋葉らの心地よい季節となりました。

さて、いよいよ実りの秋、味覚の秋がやってきましたね。新米をはじめ、さつまいもなどの根菜類や、きのこ、柿、りんごなど、たくさんの自然の恵みの中で育った秋の味覚が出回る時期です。

今月の給食にも様々な秋の味覚が登場します。栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



## お楽しみ弁当について

こども園では月に2回程度「お楽しみ弁当」の日を設けています。（お楽しみ弁当 10月再開です）

窒息防止の為、プチトマト、ミートボール、ぶどう等は使用する際は食べやすいように必ずカットして下さい。爪楊枝やプラスチック製のピックは怪我等の危険性がある為、0～2歳は使用禁止とします。

また3歳～5歳もお弁当などで使用する場合はピックなどで遊んだり噛んだりしない事を伝える等、十分ご注意くださいをお願いします。園でも使用の際は子ども達に伝えています。

## ジュースに含まれる砂糖の量（食育活動）

普段飲んでいるジュースの中にはとてもたくさんの砂糖が入っています。

砂糖を摂り過ぎると虫歯・肥満・集中力低下・生活習慣病になるリスクが高まります。1日コップ1杯など量を決めて飲むといいでしょう。

砂糖の1日の摂取量は小児15～20g・成人25gが適切と言われています。

☆食育活動（4.5歳児）で「砂糖を摂りすぎと、どうなるの」の話をしました。園玄関に下記を掲示してあります。



## 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、よく噛む習慣が付きやすくなり、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です。



## 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。

