

木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。子どもたちは、芸術の秋、スポーツの秋など、様々なことに取り組んでいます。

今月の給食だよりでは、「食べものに含まれる栄養素の働き」について紹介します。毎日の献立づくりの参考にして、バランスのよい食事づくりを心がけましょう。

★食べものは、含まれる栄養素のはたらきによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。

★3色の食品群をそろえて食べると、身体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

★「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。

3色そろえてバランスばっちり！

★今月の目標★

バランスのよい食事について知りましょう

エネルギーのもとになる

黄の食品

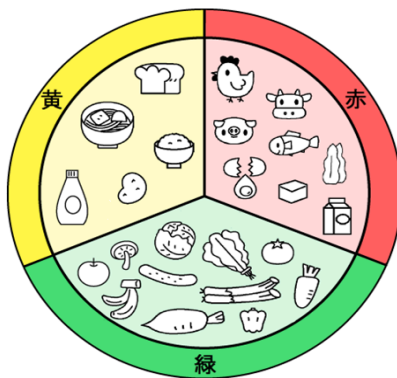
遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油



体をつくるもとになる

赤の食品

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻

体の調子を整える

緑の食品

病気を予防したり、排便を促したりするはたらきがあります。

不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、体の不調を引き起こします。

【主な栄養素】 ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】 野菜、果物

< 献立紹介 >

芋煮 ～4人分～

(材料)

・さといも	中3個	・水	250ml
・牛肉	60g	・酒	小さじ1
・にんじん	1/4個	・しょうゆ	大さじ1
・ごぼう	1本	・砂糖	大さじ1
・ねぎ	1/2本	・塩	ひとつまみ

(作り方)

- ① さといもは一口大に、にんじんはいちょう切りに、ごぼうとねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に水と酒、ねぎ以外の野菜を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に牛肉と調味料を加えて、アクを取りながら煮る。
- ④ 具に火が通ったら、ねぎを加える。

地域や家庭によって、具材や味の違いがあります。こんにやくやきのこなど、お好みの食材を入れてもおいしくできます。



中秋の名月

旧暦8月15日の夜に見える月のこと。今年は10月6日です。この日に月を愛でる「お月見」の風習があります。

今月は、給食に「さといも」「月見ゼリー」を取り入れています。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。10月は山形県の『芋煮』を提供します。

10月 ランチメニュー

👑 にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。
給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
1	水	避難消火訓練	やわらかえびせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉のマスタード焼き・白菜漬・チャプチェ	ミルクせんべい	牛乳
2	木		バナナクッキー・牛乳	ごはん	いわしの煮つけ・ごぼうサラダ・わかめスープ・月見ゼリー	きなこフレンチトースト	牛乳
3	金		さくふわせんべい・牛乳	ごはん	魚の変わりパン粉焼き・ブロッコリーひたし・トマト・豆腐のみそ汁	アスパラガスビスケット	牛乳
4	土	公開保育	野菜ハイハイン・お茶		ロールパン・魚肉ソーセージ・いちごジャム・ゼリー・牛乳	やわらかおかき（のり塩）	みかんジュース
6	月		おやさいスナック（ほうれん草）・牛乳	ごはん	だし巻き卵・豆苗ナムル・なめこのみそ汁	星たべよ	牛乳
7	火		カリポテ・牛乳	秋の香りごはん	ちくわの照り煮・ゆかり和え・麩のすまし汁	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
8	水	園外保育(立少AB・ほし)	ひとくちしょうゆせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉のみそチーズ焼き・きゅうりの酢の物・高野豆腐含煮	ぱりんこ	牛乳
9	木	園外保育(立少AB・つき)	こめせんべい・牛乳	ごはん	鮭のからあげ・ひじきサラダ・かぼちゃのうま煮	ぼたぼた焼き	牛乳
10	金	交通安全指導 保育体験	ウエハース・牛乳	食パン(以上児のみ)	トマトクリームスパゲティ・カレーミニエル・チンゲンサイひたし	カルピス蒸しパン	牛乳
11	土		お子様せんべい・お茶		食パン・切れてるかまぼこ・みかんジャム・ゼリー・牛乳	アスパラガスビスケット	豆乳飲料
14	火		かぼちゃクッキー・牛乳	👑 食パン	鶏肉の照焼き・いそ和え・切干大根のケチャップ炒め	ハッピーターン	牛乳
15	水	身体計測(～17日)	マカロニのみたらしあん・牛乳	ごはん	カレーポテトコロッケ・ブロッコリーのごまだれ・大根のそぼろ煮	米粉のカップケーキ	牛乳
16	木		アンパンマンおやさいせんべい・牛乳	青菜ごはん	豚肉の味噌焼き・甘酢和え・厚揚げと野菜のあんからめ	まがりせんべい	牛乳
17	金		コーンクッキー・牛乳	ごはん	魚のにんじん焼き・スティックきゅうり・かいも煮	じゃこせんべい	牛乳
18	土	合同祭(A)	小魚家族・お茶	食パン	魚肉ソーセージ・ブルーベリージャム・ゼリー・牛乳	カリポテ	りんごジュース
20	月	桐棚オーケストラアカデミー演奏会	にんじんせんべい・牛乳	ごはん	お好みあられ揚げ・白菜ナムル・豆腐のうま煮	カルシウム塩せんべい	牛乳
21	火		caせんべい（うま塩味）・牛乳	カレーライス	ブロッコリーサラダ・柿	おこめリング	牛乳
22	水	園外保育(立少C)	きなこもち・牛乳	食パン	鮭のソース焼き・もやししょうゆ和え・ミネストローネ	たべっこおやさい	みかんジュース
23	木		1才からのかつぱ・牛乳	ごはん	ひき肉入りオムレツ・キャベツのおかか和え・煮しめ	ヨーグルト	お茶
24	金	保育体験	源氏パイ・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・具だくさんみそ汁	ぷくっとコーン	牛乳
25	土	国際大学サッカー大会 西田 地方校下文化祭	ハイハイン・お茶		食パン・切れてるかまぼこ・りんごジャム・ゼリー・牛乳	星たべよ	グレープジュース
27	月		マンナビスケット・牛乳	食パン	えごまハンバーグデミグラスソース・ブロッコリー・コンソメスープ	カルシウムせんべい	牛乳
28	火		野菜せん・牛乳		みそラーメン・豚肉の塩こうじ焼き・マリネサラダ	おにぎり	お茶
29	水	シルエット観劇(A) 保育参加(うさぎ)	えだまめビスケット・牛乳	ごはん	魚フライ・和風粉ふきいも・ひじき炒め煮	チョイス	牛乳
30	木	保育参加(うさぎ)	いちごジャムパン・牛乳	ごはん	ポークチャップ・ほうれんそうひたし・さといものそぼろ煮	ミレービスケット	牛乳
31	金	保育体験	パンプキンせんべい・牛乳	ごはん	バーベキューチキン・たたき胡瓜・きんぴらごぼう	かぼちゃ蒸しばん	牛乳