

# 給食だより



津田このみ学園  
令和3年10月号

10月は、実りの秋です。秋には、さつまいもやさといも、さけ、さば、戻りがつお、さんま、米、くり、ぎんなん、きのこ、りんごやぶどう、柿など、おいしいものがたくさんあります。園でも旬の食材を使って給食を作っています。ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

**今月の給食目標** 好き嫌いなく何でも食べる

**旬の食材** こめ さんま さけ きのこ かいりい かぼちゃ さといも さつまいも なし かき くり

## いもはおやつにぴったりです！

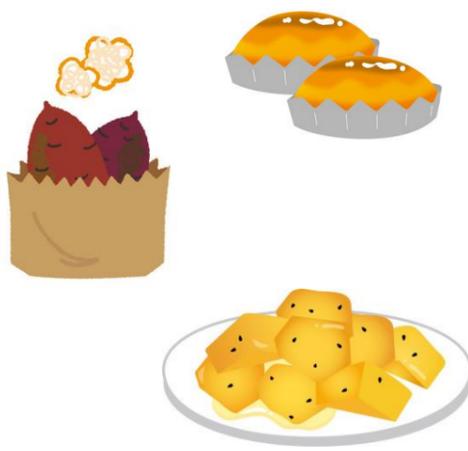
子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維などが多いので、おやつにぴったりです。

## 守られているから強い！ いものビタミンC

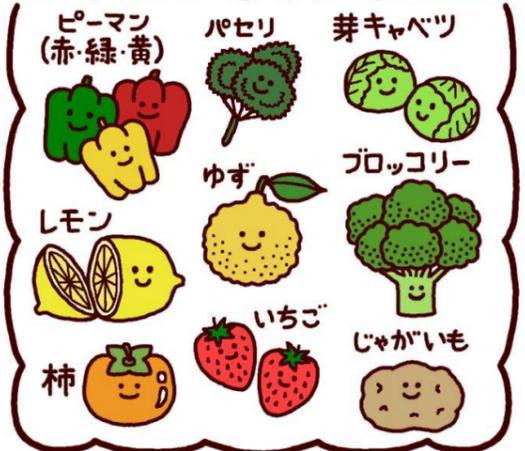
さつまいもやじゃがいもは、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり、積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいのが特徴です。しかし、さつまいもやじゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているので、加熱に強く効率的にとることができます。

### さつまいもを使ったおやつレシピ

- |              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| 大学芋 (子ども1人分) | ① さつまいもを一口大に切る                       |
| さつまいも 40g    | ② 鍋に油を入れ火にかけ、①を揚げる                   |
| さとう 4g       | ③ さとう、しょうゆ、酢を鍋に入れ火にかけて少しとろみが出るまで煮詰める |
| しょうゆ 1.2ml   | ④ ②と③を混ぜ合わせ黒ゴマをふりかけて完成               |
| 酢 0.8ml      |                                      |
| 黒ゴマ 0.2g     |                                      |
| 油 適量         |                                      |



### ビタミンCを多く含む食品



## 10月献立予定表

上段 給食 担当 小林  
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
 <p>*土曜保育を利用される方は、水筒を持参してください。 *3.4.5歳児は、平日も秋は園外に出かけることも多いので、子どもが持って歩ける水筒を持って来てください。</p>				1 ☆しんめにゆー ししゃものなんばんづけ マカロニサラダ とりにくとチンゲンサイのスープ	2 パン くだもの ぎゅうにゅう
				やきいも ぎゅうにゅう	せんべい
4 こうやどうふとやさいのにも はるさめサラダ	5 さけのムニエル キャベツこんぶ ちゅうかふうスープ	6 ポークビーンズ だいこんとこんぶのサラダ	7 とりにくのしおだれやき れんこんのきんぴら さつまいものみそしる	8 いわしのオープンやき ブロッコリーのしらすあえ オニオンスープ	9 わふうスープスパゲティ チーズ
くだもの	ゆかりおにぎり	鰹ミートソースサンド ぎゅうにゅう	てづくりヨーグルト ビスケット	かぼちゃむしばん ソイオレンジ	せんべい
11 ぎゅうにくとちんけんさいのいす とうにゅうコーンスープ	12 カレーのいそべやき ツナともやしのあえもの みそワタンスープ	13 ぶたのしょうがやき ほうれんそうのなめたけあえ かきたまじる	14 はっぼうさい だいずとじゃこのさつとに	15 さけのしおやき じゃがいものごまソテー すましじる	16 パン くだもの ぎゅうにゅう
マロンケーキ ぎゅうにゅう	だいがくいも	かみかみおやつ	セサミトースト ソイりんご	キャロットスコーン ぎゅうにゅう	せんべい
18 カレーシチュー ひじきだいず	19 さわらのマヨチーズやき きんぴらごぼう みそしる	20 スタミナポーク かぼちゃスープ	21 てりやきチキン キャベツのごまマヨあえ しおちゃんこじる	22 にざかな さといものカラフルに とんじる	23 べんとうじさん
やきそば	さつまいもケーキ ぎゅうにゅう	じゃこピザトースト ソイオレンジ	りんごゼリー	くだもの	せんべい
25 まーぼーどうふ きりたんぽのシヤキヤキサラダ	26 さわらのさいきょうやき ゆかりきゅうり さつまじる	27 おやこに ぶたれんこん	28 ツナとやさいのオムレツ ブロッコリーのサラダ あきのスープ	29 ☆ハロウィンメニュー さけのパンこやき クリームシチュー パンプキンサラダ	30 パン くだもの ぎゅうにゅう
ポパイケーキ ソイりんご	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	かつおおにぎり	おたのしみパン ぎゅうにゅう	ハロウィンおやつ ぎゅうにゅう	せんべい