



給食だより



津田このみ学園
令和4年10月号

やっと暑さも落ち着いて「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、秋本番ですね！各地域では、お祭りも行われるようです。今月は3.4.5歳児はスポーツデー、2歳児は親子遠足が予定にあります。季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気をつけて秋を楽しみましょう♪

今月の給食目標 好き嫌いなく何でも食べよう

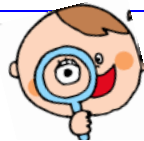
旬の食材 こめ さんま さけ きのこ い かぼちゃ さといも さつまいも なし かき くり

目の愛護デー

10月10日を横にしてみると・・・

10月10日 ⇒ 1010 ⇒

人のまゆげと目に見えることから『目を大切にしよう』という日になりました。



目に良い栄養と食べ物



ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリーなど

ビタミンB群

ぶた肉、たまご、にんにく、レバーなど

ビタミンC

赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリーなど

ビタミンE

アーモンド、かぼちゃ、など

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

DHA

いわし、さば、まぐろなどの青身魚



さかなを食べよう！

秋は、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季です。それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行って一緒に魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



このみきゅうしょくレシピ 鮭のごま味噌焼き

- | | |
|----------------|---|
| 【材料1人分】 | 【作り方】 |
| ・鮭 ひと切れ | ①ボウルにAを入れ混ぜて味噌ダレを作る。 |
| ◆味噌ダレ◆ | ②天板にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き鮭をのせる。 |
| ・Aしょうゆ 1g | ③鮭に味噌ダレをかけ、オーブンで焼く。 |
| ・A砂糖 3g | |
| ・A味噌 2g | |
| ・A白ごま 1g | ※タレは焦げやすいので切り身が厚いものは表面が少し焼けたらアルミホイルを被せ焼いて下さい。 |
| ・A水 5g | |

10月献立予定表

上段	給食	担当	小林・中島
下段	おやつ	担当	小和

月	火	水	木	金	土
31 ☆ハロウィンメニュー にこみハンバーグ かぼちゃサラダ あきのスープ					1 ☆きぼうほいく あきのきのこたっぷりやきそば チーズ
ハロウィンおやつ					せんべい
3 ポークビーンズ だいこんとこんにゃくのサラダ	4 すずきのごまがらめ ブロッコリーのサラダ もずくのすましじる	5 ちくぜんに ばちいりみそしる	6 とりのからあげ にんじんときゅうりのゆかりあえ キャベツのスープ	7 00めにいいメニュー ぶたのしょうがやき ほうれんそうのさんしょくあえ かぼちゃのみそしる	8 ☆きぼうほいく とりにくうどん くだもの
やきビーフン	とうにゅうプリン	さけときのこのおにぎり	カレーマヨネーズ ソイオレンジ	鮎ブルーベリーケーキ ぎゅうにゅう	せんべい
10 スポーツのひ	11 にざかな さといものそぼろに とんじる	12 ☆しんメニュー おこのみやきふうたまごやき きゅうりこんにゃく わかめとえのきのちゅうかスープ	13 とうふとぶたにくのうまに ぎゅうにくとごぼう のあまからいため	14 さわらのさいきょうやき スパゲティサラダ パンプキンスープ	15 ☆きぼうほいく しょうゆラーメン チーズ
	りんごケーキ ぎゅうにゅう	かみかみおやつ ソイりんご	くだもの	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう	せんべい
17 ぶたじゃが ベーコンとキャベツ のいためもの	18 さけのしおやき じゃがいものゴマソテー コンスープ	19 スタミナチキン ほうれんそうのしらあえ ぶたにくとだいこんのみそしる	20 さばのカレーやき ひじきのいために けんちんじる	21 ☆このみスポーツデー 012歳児・給食 あきなすいりまーぽーどうふ バンバンジー	22 ☆きぼうほいく わかめうどん くだもの
にんじんケーキ ぎゅうにゅう	さつまいものポンデケーキ ソイオレンジ	てりやきツナトースト	てづくりヨーグルト ビスケット	かつおおにぎり	せんべい
24 ひめじのめぐみカレー ハムとキャベツのサラダ	25 さけのパンこやき ツナともやしのあえもの みそワタンスープ	26 すきやきふうに マカロニのカレーいため	27 ☆二歳児遠足弁当持参 こうやどうふとやさいのにも チャプチェ	28 カレイのムニエル ジャーマンポテト もずくスープ	29 ☆きぼうほいく べんとうじさん
さつまいもくんとえし ぎゅうにゅう	くだもの	かみかみおやつ ソイりんご	ふかしいも	おたのしみパン ぎゅうにゅう	せんべい