

10月

給食だより

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和元年9月30日発行

10月に入り、過ごしやすい季節となりました。秋は実りの秋です。さんま、きのこ、くり等美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう!!



食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のサツマイモや里芋等は味付けをしなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で十分美味しく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どもの頃に育ちます。味覚の発達には普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。種類が豊富にある食材は、いくつか用意して食べ比べてみるのもいいですね。感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身に付きます。



10月2日は「豆腐の日」

とう(10)ふ(2)の語呂合わせにちなんで、日本豆腐協会が1993年に制定しました。豆腐の原料である大豆は、「畑の肉」と言われるほど栄養があり、体に良い食べ物です。若くて青い時は「枝豆」といいます。味噌や醤油も大豆から作られます。大豆は日本の食卓に欠かせない食べ物なのです。



豆腐ができるまで



柿を食べれば医者いらず

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿にはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪を予防する効果があることから、柿が赤く色づいてくると、柿を食べて健康な人が増え、医者が困るという例えです。柿にはビタミンCの他にも細菌やウイルスに対する抵抗力を強くして、風邪予防や肌荒れ防止に効果を発揮します。



食育などなど???

- ①「ままま」このたべものなーに??
- ②めのまえにあるのに、ないっていうくだものなーに??

- ③こどもがらつたべる、たべものってなーんだ??

~こたえ~①さんま ②なし ③コロケ(子もヶ)

10月の献立表

《目標》

秋の味覚を

味わう

日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	火	千草焼・ポテトサラダ	牛乳・いりこ	お茶・みそ団子
2	水	魚フライタルタルソース・カラフルソテー	お茶・ヨーグルト	ココアスキム・パン
3	木	中華風和え物・手羽先の照り煮	牛乳・パン	スキム・お好み焼き
4	金	祖父母の集い ※お弁当はいりません	牛乳・ビスケット	お茶・フルーツポンチ
5	土	ナポリタン	牛乳・ホットケーキ	お茶・おにぎり
6	日			
7	月	つぼん汁・青菜のきのこ和え	牛乳・いりこ	お茶・にゅうめん
8	火	魚のポテト焼き・れんこんのきんぴら	牛乳・おかし	スキム・枝豆
9	水	鶏のから揚げ・南瓜のサラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
10	木	おから煮・胡瓜の酢の物	牛乳・パン	スキム・アメリカンドッグ
11	金	マーボー豆腐・しゅうまい	牛乳・チーズ	スキム・かりんとう
12	土	クリームシチュー	牛乳・ビスケット	お茶・おにぎり
13	日			
14	月			
15	火	豚汁・じゃこ和え	牛乳・いりこ	お茶・いきなり団子
16	水	魚のごま焼き・切干大根の酢の物	お茶・ヨーグルト	りんごジュース・パン
17	木	あさいかき揚げ・マカロニサラダ	牛乳・パン	スキム・ココロトーナツ
18	金	筑前煮・もやしの和え物	牛乳・チーズ	スキム・バナナケーキ
19	土	ホットドッグ・ポテト ※お弁当はいりません	牛乳・ビスケット	お茶・お菓子
20	日			
21	月	ポークビーンズ・コールスローサラダ	牛乳・いりこ	お茶・フルーツヨーグルト
22	火			
23	水	豆腐とツナの五目揚げ・昆布の煮物	牛乳・かりんとう	牛乳・パン
24	木	すき焼き風煮・花卵	牛乳・チーズ	スキム・きなこマカロニ
25	金	誕生会 ※お弁当はいりません	お茶・ヨーグルト	スキム・大学芋
26	土	焼きそば	牛乳・果物	お茶・おにぎり
27	日			
28	月	ビーフカレー・バラエティサラダ	牛乳・いりこ	お茶・どら焼き
29	火	魚のかば焼き・柿なます	牛乳・クラッカー	スキム・フライドポテト
30	水	大豆とウィンナーのかき揚げ・ひじきサラダ	お茶・ヨーグルト	ココアスキム・パン
31	木	旨煮・胡瓜のささめ和え	牛乳・パン	スキム・UFO揚げ