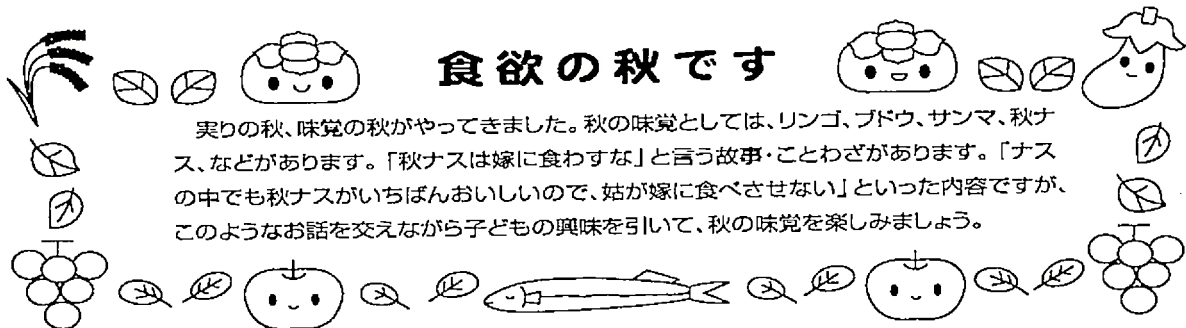


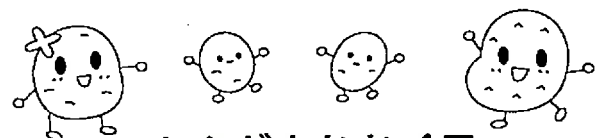
10月 給食だより

大在こども園



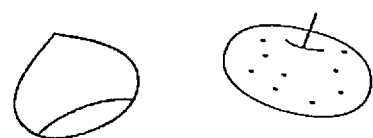
食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

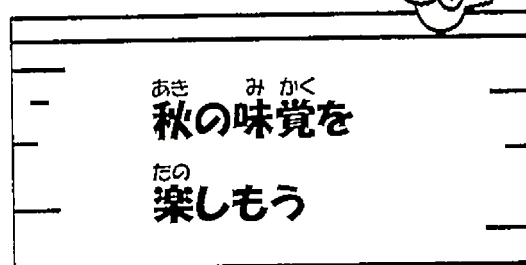


さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くておいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさん種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。



10月の食育目標



10月のメニュー

平成29年度

日	曜	主 調	メ ニ ュ ー	十時おやつ	三時おやつ
1	日				
2	月	肉 炒	かしわとコーンの炒め物 ツナとわかめの酢の物 パイン	山芋スナック	ぶどうゼリー
3	火	魚 焼	西京焼き ほうれん草のごま和え 煮豆 梨	小魚せんべい	マドレーヌ
4	水	肉 煮	すき焼き風煮 ブロッコリーのホットサラダ 桃缶	きな粉 ウエハース	★あん入り白玉団子
5	木	肉 汁	秋野菜カレー キャベツのおかか和え オレンジ	人参せんべい	ソファール
6	金	肉 揚	鶏肉とにらの甘辛煮 春雨サラダ りんご	ごぼうスナック	あんぱん
7	土		ハヤシライス ゆで卵 パナナ	ほうれん草せんべい	まがりせんべい
8	日				
9	月		体 育 の 日		
10	火	魚 焼	魚の照り焼き 小松菜ときのこのオイスターソース炒め ブロッコリー パイン	五穀クッキー	ココア蒸しパン
11	水	卵 焼	キッシュ風卵焼き ひじきサラダ 桃缶	カリボテスナック	吉四六おにぎり
12	木	肉 炒	にら豚 南瓜の甘煮 ミニトマト 梨	あられ	やせうま
13	金	肉 揚	とり天 きのこソテー 粉ふき芋 パナナ	えびせんべい	バウムクーヘン
14	土		運 動 会		
15	日				
16	月	魚 焼	鮭のクリームソースかけ 根菜の煮物 パイン	山芋スナック	オレンジとチョコのマフィン
17	火	豆 煮	ポークビーンズ ツナときゅうりのサラダ りんご	小魚せんべい	ジャムサンド
18	水	卵 焼	親子焼き れんこんのきんぴら 桃缶	きな粉 ウエハース	おさつソフトクッキー
19	木	魚 揚	魚のチーズフライ 春雨の酢の物 オレンジ	海藻せんべい	カステラ
20	金	豆 煮	麻婆豆腐 マカロニサラダ ウインナー 梨	人参せんべい	プリン
21	土		肉うどん パン パナナ	ごぼうスナック	あんぱんまんのソフトせんべい
22	日				
23	月	肉 焼	豚肉のマーレード焼き ポテトサラダ 人参の甘煮 パイン	ほうれん草せんべい	源氏パイ
24	火	魚 煮	魚のおろし煮 肉と野菜の炒め物 りんご	五穀クッキー	フルーツヨーグルト
25	水	肉 炒	レバーの味噌炒め スパゲティーサラダ パナナ	カリボテスナック	大学芋
26	木	豆 揚	まさご揚げ 野菜のゆかり和え 梨	あられ	ヤクルト・お米リング
27	金	卵 焼	お豆のオムレツ 和風サラダ オレンジ	えびせんべい	豆乳もち
28	土		鶏飯 味噌汁 桃缶	山芋スナック	ムーンライト
29	日				
30	月	魚 汁	石狩汁 切昆布の当座煮 パイン	小魚せんべい	チーズ蒸しパン
31	火	肉 焼	中華風肉団子 南瓜サラダ フライドポテト パナナ	きな粉 ウエハース	★かぼちゃ型スイートポテト

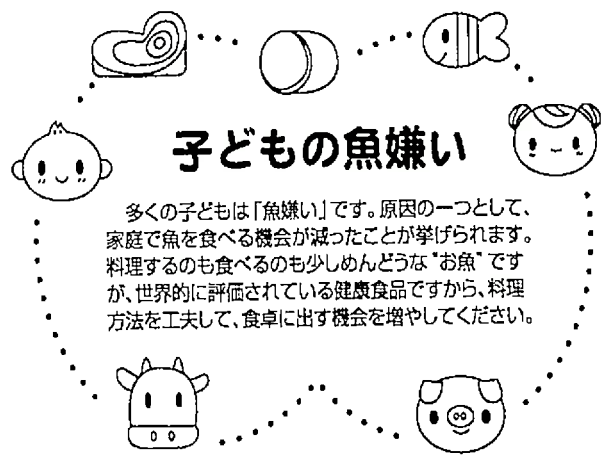
手作りおやつ

★新メニュー



[さるかにがっせん] カキ

- カキは、秋の味覚の代表で、熱すと緑色から橙色になります。
- カキは甘くてビタミンCが豊富。ビタミンK、B1、B2、カロチン、タンニン(渋味)、カリウムなども多く含んでいます。栄養価が高く、昔の人は「カキが赤くなれば、医者が増える」とも言っていました。
- 木の幹は「家具」に、実は「食用」、葉は「茶の代わり」に飲めます。カキの液は「防腐剤」としても用いられます。



子どもの魚嫌い

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな「お魚」ですが、世界的に評価されている健康食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。