10月 きゅうしょくだより





風邪に負けない体を作ろう

日中暖かい日があっても、朝晩はだいぶ冷え込む季節になってきましたね。
季節の変わり目は、とても体調を崩しやすい時期です。栄養をしっかりとって、免疫力を高めましょう。

～免疫の働きを支える栄養素～

○ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ



緑黄色野菜

○ビタミンC・・・細菌やウイルスと戦う



キウイフルーツ　ブロッコリー　みかん

○亜鉛・・・不足すると免疫力が低下する



肉　魚　牡蠣

○たんぱく質・・・免疫細胞のもとになる



肉　魚　卵

～給食メニューのご紹介～



【栗ごはん】

～材料～　4人分

・米	2合
・栗甘露煮	1瓶（約165ｇ）
・ごま塩	お好みで少々



～作り方～

①米を洗い、30～1時間浸水して水気を切ります。

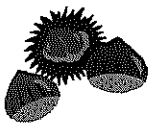
②栗甘露煮のシロップも切ります。

③2合分の水を入れ、栗甘露煮をのせて炊飯します。

④炊き上がったら混ぜて、盛り付けたらごま塩を振って出来上がりです。

ポイント！

もち米1：白米1　にするともっちりで食べ応えもでますよ！





らいすちゃん

～季節のおすすめ食材～

さつまいも



さつまいもは自然な甘さがあり、子どものおやつにもぴったりな食材ですね。さつまいもは他のいも類に比べて糖質が高く、脳や体のエネルギー源にもなります。また、切った時に出る白い液は『ヤラピン』という成分で、腸の働きを助ける作用があり、食物繊維とともにお腹の調子を整えてくれます。そのため、便秘の予防に役立ちますよ。

十勝で栽培されている品種は、紅はるか・紅あずま・シルクスイートなどがあります。それぞれ甘みや食感に違いがあるので、食べ比べて楽しむのもおすすめです！

食欲の秋がやってきましたね。実りの秋ともいわれるように、秋は美味しい食べ物がたくさん収穫される季節です。十勝でもじゃがいも、かぼちゃ、小豆など色々な食べ物が収穫されています。

ぜひご家庭の食卓でも秋の美味しい味覚を楽しみながら、元気いっぱい過ごしてくださいね！

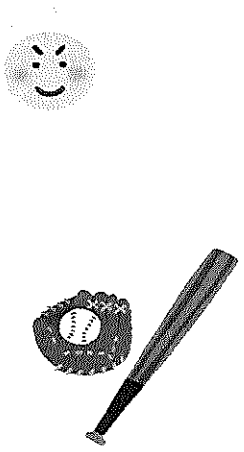
管理栄養士　三木　浅井

10月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	栄養価１ヵ月平均 エネルギー　546kcal たんぱく質　21.6g 脂質　18.7g カルシウム　262mg 鉄　2.1mg 食塩相当量　1.5g ※この平均はおやつの栄養価も含みます。			1日 食パン　いちごジャム 根菜スープ　木綿豆腐、大根、ごぼう たらのムニエル　たら、コショウ、小麦粉、オリーブ油、中濃ソース 春雨サラダ　春雨、ほうれん草、きゅうり、にんじん、ツナ、和風ドレッシング キウイ	2日 塩やきそば　中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ごま油、コショウ 野菜スープ　じゃがいも、白菜、小松菜 レンコンとひじきのサラダ　れんこん、ひじき、鶏ささみ、枝豆、コーン、マヨネーズ バナナ
もちもの				はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ				小豆蒸しパン　ミックス粉、豆乳、甘納豆 牛乳	あべかわマカロニ　マカロニ、きな粉 牛乳
きゅうしょく	5日 ミートソーススパゲティ　スパゲティ、牛ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、バター、粉チーズ もやしと鶏肉スープ　鶏もも肉、もやし、にら、えのきだけ、にんじん ブロッコリーのツナ和え　ブロッコリー、ツナ 青りんごゼリー　ゼリーの素	6日 ごはん　米 みそ汁　大根、高野豆腐、長ねぎ かに玉　鶏卵、カニカマ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、でん粉 ジャーマンポテト　じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、ニンニク、パセリ パイン	7日 肉うどん　うどん、豚肉、小松菜、油揚げ、にんじん、長ねぎ、しいたけ 揚げごぼうごま和え　ごぼう、でん粉、ごま バナナ	8日 ベビーパン オニオンスープ　玉ねぎ、ほうれん草、コーン かぼちゃのグラタン　かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、小麦粉、バター、マヨネーズ チンゲン菜とソーセージの炒め物　チンゲン菜、魚肉ソーセージ、にんじん 梨	9日 ごはん　米 すまし汁　小松菜、油揚げ、わかめ ホキの西京焼き　ホキの西京焼き（大豆使用） にんじんしりしり　にんじん、鶏卵、ツナ、ごま油、かつお節、ごま バナナ
もちもの	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	えだまめおにぎり　米、枝豆 お茶　麦茶	ホットケーキ　ミックス粉、牛乳、鶏卵 牛乳	揚げ一番 ーロゼリー 牛乳	どら焼き 牛乳	大学芋　さつまいも、オリゴ糖、ごま 牛乳

１０月のこんだてひょう

	月		火		水		木		金	
きゅうしょく	12日　＜スポーツの日＞ 		13日		14日		15日		16日　＜誕生日会＞	
			焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、青のり	親子丼	米、鶏卵、鶏もも肉 玉ねぎ、にんじん、しいたけ	塩ラーメン	中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン、しいたけ 長ねぎ	チキンライス	米、鶏むね肉、玉ねぎ にんじん、黄ピーマン、ケチャップ
			生揚げと大根のそぼろあん	生揚げ、大根、にんじん しいたけ、豚ひき肉、でん粉 さやいんげん	すまし汁	小松菜、ふなしめじ、長ねぎ	コロッケ	コロッケ （小麦・豚肉・大豆使用）	わかめスープ	わかめ、長ねぎ、ごま
			フルーツポンチ	みかん缶、パイン缶、もも缶 もも缶汁、りんごジュース	ほうれん草のり和え	ほうれん草、にんじん、青さのり	バナナ		エビフライ	中濃ソース
			お茶	麦茶	柿				ショートケーキ（ショコラ）	ショートケーキ （小麦、鶏卵、乳成分、大豆使用）
もちもの			はし・スプーン		はし・スプーン		はし		はし・スプーン	
おやつ			マシュマロフレーク 牛乳	コーンフレーク、マシュマロ、バター	源氏パイ 牛乳		ぽたぽた焼き 牛乳		お好み焼き 牛乳	小麦粉、鶏卵、豚ひき肉、キャベツ お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり
きゅうしょく	19日		20日		21日		22日 ＜午前保育＞		23日	
	食パン	ブルーベリージャム	ごはん	米	栗ごはん	米、栗、ごま	ポテトサラダサンド	食パン、じゃがいも、きゅうり ハム、マヨネーズ、コショウ	スパゲティナポリタン	スパゲティ、玉ねぎ、ピーマン ウインナー、マッシュルーム ケチャップ
	タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト、ニンニク しょうが、カレー粉、ケチャップ	すまし汁	大根、まいたけ	みそ汁	玉ねぎ、にんじん、しいたけ	コンソメスープ	チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン 鶏ささみ	コーンスープ	コーンクリーム、牛乳 コーン、パセリ
	小松菜サラダ	小松菜、にんじん、ツナ かつお節	すき焼き風	豚肉、白菜、玉ねぎ、焼き豆腐 しらたき、長ねぎ	鶏の照り焼き	鶏もも肉、きな粉	たらのパン粉焼き	たら、コショウ、鶏卵 小麦粉、パン粉、中濃ソース	ちくわサラダ	ちくわ、きゅうり、にんじん ごまドレッシング
	バナナ		豆サラダ	大豆水煮、きゅうり、にんじん 枝豆、マヨネーズ	野菜サラダ	キャベツ、小松菜、赤ピーマン ごま	ほうれん草チーズおかか和え	ほうれん草、チーズ、かつお節	りんご	
	お茶	麦茶	パイン		キウイ		バナナ			
もちもの	はし		はし		はし		はし・スプーン		はし・スプーン	
おやつ	ビスコ 牛乳		マリービスケット 牛乳		かぼちゃケーキ 牛乳	かぼちゃ、ミックス粉、牛乳	たい焼き（こしあん） 牛乳		豆乳プリン 牛乳	豆乳、かぜラチン、いちごジャム
きゅうしょく	26日		27日		28日		29日 ＜お弁当の日＞		30日	
	ごはん	米	煮込みうどん	うどん、豚肉、白菜、長ねぎ にんじん、しいたけ	ベビーパン		ごはん	米	カレーやきそば	中華麺、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン カレー粉
	みそ汁	ほうれん草、しめじ、長ねぎ	さつまいも天ぷら	さつまいも、ミックス粉	マカロニスープ	マカロニ、ピーマン にんじん、ハム	みそ汁	高野豆腐、小松菜、玉ねぎ	すまし汁	木綿豆腐、ほうれん草
	五目卵焼き	鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	バナナ		ハロウィンハンバーグ	ハンバーグ、ケチャップ 中濃ソース	鮭の竜田焼き	鮭、でん粉、しょうが	切干しサラダ	切干大根、鶏ささみ、きゅうり 赤ピーマン、ごまドレッシング
	切干し焼きそば風	切干大根、にんじん、ピーマン 豚肉、中濃ソース、かつお節			かぼちゃソテー	かぼちゃ、玉ねぎ、バター コショウ	ひじき炒め	ひじき、にんじん、えのきだけ 枝豆	キウイ	
	キウイ				フルーツヨーグルト和え	みかん缶、もも缶、バナナ ヨーグルト、オリゴ糖	りんご			
もちもの	はし		はし		はし・スプーン		はし		はし	
おやつ	コロン プルーン 牛乳		チョイス 牛乳		わかめおにぎり お茶	米、わかめ 麦茶	にんじんケーキ 牛乳	にんじん、ミックス粉、豆乳	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも

まつもと薬局