〈1才児クラス〉

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！

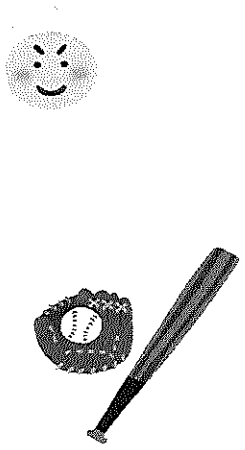
管理栄養士　三木　浅井

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				1日 軟飯 米 豆腐スープ 木綿豆腐、大根 たらのムニエル たら、小麦粉、オリーブ油 ほうれん草ツナ煮 ほうれん草、ツナ みかん缶	2日 煮込みそうめん そうめん、鶏もも肉、キャベツ ほうれん草、玉ねぎ、にんじん 野菜の煮物 じゃがいも、白菜、小松菜 バナナ
もちもの					
おやつ				おかかおにぎり 米、かつお節 お茶 麦茶	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 トマト煮スパゲティ マカロニ、豚ひき肉、玉ねぎ にんじん、ピーマン、トマト缶 でん粉 もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし、にんじん ブロッコリーのツナ煮 ブロッコリー、ツナ みかん缶	6日 軟飯 米 みそ汁 大根、長ねぎ 豆腐のあんかけ煮 絹ごし豆腐、鶏ひき肉 ほうれん草、にんじん、でん粉 じゃがいも煮 じゃがいも バナナ	7日 あんかけ肉うどん うどん、豚肉、小松菜 にんじん、長ねぎ、でん粉 大根おかか煮 大根、かつお節 バナナ	8日 軟飯 米 オニオンスープ 玉ねぎ、ほうれん草、コーン 鶏の煮物 鶏もも肉、ブロッコリー 玉ねぎ、にんじん かぼちゃ煮 かぼちゃ みかん缶	9日 軟飯 米 すまし汁 小松菜 たらの煮魚 たら にんじんツナ煮 にんじん、ツナ バナナ
もちもの					
おやつ	えだまめおにぎり 米、枝豆 お茶 麦茶	フルーツヨーグルト みかん缶、ヨーグルト お茶 麦茶	マンナウエハース チーズ 牛乳	かぼちゃ&にんじんリング 牛乳	ふかしさつまいも さつまいも 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 煮込みそうめん　そうめん、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、にんじん 大根のそぼろあん　大根、にんじん、豚ひき肉 でん粉 みかん缶	14日 軟飯　米 すまし汁　小松菜、長ねぎ 鶏肉のトマト煮　鶏もも肉、玉ねぎ、トマト缶 でん粉 ほうれん草煮　ほうれん草、にんじん バナナ	15日 煮込みうどん　うどん、鶏ささみ、ほうれん草 にんじん、長ねぎ じゃがいも煮　じゃがいも バナナ	16日　〈誕生日会〉 かしわごはん　米、鶏むね肉、玉ねぎ にんじん ほうれん草スープ　ほうれん草、長ねぎ ブロッコリー煮　ブロッコリー みかん缶
もちもの					
おやつ		おかかおにぎり　米、かつお節 お茶　麦茶	ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	黒豆きなこクッキー チーズ 牛乳	スイートポテト風　さつまいも、牛乳 牛乳
きゅうしょく	19日 軟飯　米 鶏の煮物　鶏もも肉 小松菜ツナ煮　小松菜、にんじん、ツナ バナナ お茶　麦茶	20日 軟飯　米 すまし汁　大根 すき焼き風　豚肉、白菜、玉ねぎ 焼き豆腐、長ねぎ さつまいも煮　さつまいも、にんじん みかん缶	21日 軟飯　米 みそ汁　玉ねぎ、にんじん 鶏の照り焼き　鶏もも肉、きな粉 野菜煮　キャベツ、小松菜、赤ピーマン バナナ	22日 軟飯　米 コンソメスープ　チンゲン菜、にんじん 赤ピーマン、鶏ささみ たらのムニエル　たら、小麦粉、オリーブ油 ほうれん草おかか煮　ほうれん草、かつお節 バナナ	23日 トマト煮スパゲティ　スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ にんじん、ピーマン、トマト缶 でん粉 ブロッコリースープ　ブロッコリー、コーン じゃがいも煮　じゃがいも みかん缶
もちもの					
おやつ	マンナウエハース 牛乳	かぼちゃ&にんじんリング 牛乳	かぼちゃおやき　かぼちゃ、さな粉、でん粉、オリーブ油 牛乳	小魚せんべい チーズ 牛乳	サッポロポテト 牛乳
きゅうしょく	26日 軟飯　米 みそ汁　ほうれん草、長ねぎ 豆腐のつくね煮　絹ごし豆腐、鶏ひき肉 にんじん、玉ねぎ、でん粉 にんじんおかか煮　にんじん、かつお節 みかん缶	27日 あんかけうどん　うどん、豚肉、白菜 にんじん、長ねぎ、でん粉 さつまいも煮　さつまいも バナナ	28日 軟飯　米 マカロニスープ　マカロニ、ピーマン、にんじん ハンバーグトマト煮　豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ でん粉、トマト缶 かぼちゃ煮　かぼちゃ フルーツヨーグルト和え　みかん缶、バナナ、ヨーグルト	29日 軟飯　米 みそ汁　小松菜、玉ねぎ 鮭の塩焼き　鮭 ブロッコリー煮　ブロッコリー、にんじん みかん缶	30日 煮込みそうめん　そうめん、鶏ささみ、ほうれん草 玉ねぎ、にんじん キャベツ煮　キャベツ バナナ
もちもの					
おやつ	黒豆きなこクッキー 牛乳	マンナウエハース 牛乳	おかかおにぎり　米、かつお節 お茶　麦茶	かぼちゃ&にんじんリング チーズ 牛乳	スイートポテト風　さつまいも、牛乳 牛乳

まつもと薬局