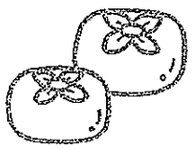
# 給食だより

2018年10月
五十川保育園

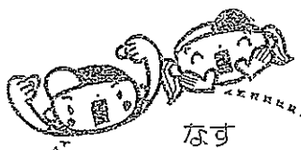
朝晩は気温も低くなり、日増しに秋も深まってまいりました。涼しくなってきたとは言え、日中はまだまだ暑く、その為体力を消耗し風邪をひきやすい季節です。そこで大切なのは、１日３回の食事をしっかり食べる事です。特に朝御飯は１日のエネルギー源になるのでしっかり食べるようにしましょう。朝御飯を食べると、体が目覚め、脳が働き始める為、集中力が高まります。また、食事と共に大切なのは睡眠です。しっかり疲れをとり、丈夫な体を作りましょう。早寝、早起き、朝御飯を心がけ、風邪をひかないように気をつけましょう。

## ☆★実りの秋★☆





実りの秋の訪れです。
新米をはじめ、きのこ、さつまいも、ぶどうなどたくさんのおいしい食べものがとれる時期です。
旬の食べものは、味も良く、栄養価も高いので、食事やおやつに取り入れましょう。



### なす

なすは１年中出回っていますが、夏から秋が旬。その中でも秋なすは実がしまっていて、種やえぐ味が少なく、肉厚でおいしいと言われています。なすの黒紫色はナスニンという色素で、抗酸化作用があります。福岡では「博多なす」が有名であくが少なくまろやかなのが特徴です。



### さつまいも

さつまいもはでんぷん、ビタミンC、食物繊維が豊富です！さつまいものビタミンCは熱に壊れにくいという特徴があります。

☆焼きいもを甘く焼くポイント☆

電子レンジではなく、時間をかけて焼くと、でんぷんが糖に変わり甘くなります。

### しいたけ

しいたけは低カロリーで食物繊維が豊富で、便秘解消に有効です。サラダボール１杯の生野菜としいたけ３個で同量の食物繊維がとれます。また、日光にあてるとビタミンDが生成され、カルシウムの吸収に役立ちます。うまみ成分も多いきのこです。



### ぶどう

ぶどうは種類も多く世界でも生産量の多い果物ですが、その半分以上はワインの原料になります。ぶどうの渋みは抗酸化作用を持つポリフェノールによるものです。

☆ぶどうを最後まで甘く食べる☆

ぶどうは房の下の方から食べていくと最後まで甘く食べられます。



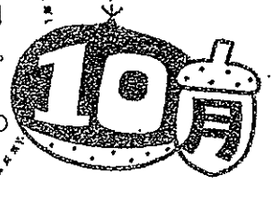
### さんま

「秋刀魚」と書き、秋が旬のお魚です。さんまはＥＰＡやＤＨＡ等の不飽和脂肪酸を多く含み、血液の流れをよくする働きや、脳細胞を活発にする働きがあります。

☆さんまの見分け方☆

口の先や尾のつけ根が黄色いものは脂がのっていておいしいです。






## 献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時 | 3歳未満児追加 10時 | 延長 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>15　29 | 月 | 麦御飯　レタス<br>魚の胡麻みそ焼き<br>のっぺい汁 | (夕)<br>南瓜と豆腐の<br>米粉ケーキ | (牛)<br>キウイフルーツ | (牛)<br>桃缶 |
| 2<br>16　30 | 火 | 麦御飯　わかめスープ<br>柿なます<br>高野豆腐の卵とじ | (夕)<br>野菜せんべい<br>バナナ | (牛)<br>チーズ | (牛)<br>パイン缶 |
| 3<br>22 | 水・月 | ぶどうパン　トマト<br>マカロニグラタン<br>コンソメスープ | (夕)<br>梨<br>牛乳かりんとう | (牛)<br>パイン缶 | (牛)<br>柿 |
| 4<br>18 | 木 | 麦御飯<br>納豆の天ぷら　焼き南瓜<br>野菜スープ | (夕)4日メロンパン<br>18日　小松菜と<br>プルーンのマフィン | (牛)<br>ウエハース | (牛)<br>バナナ |
| 5<br>19 | 金 | 麦御飯　清汁<br>魚の天火焼き　サラダ菜<br>チンゲン菜の中華風和え物 | (豆)<br>大学芋 | (牛)<br>桃缶 | (牛)<br>あられ |
| 6<br>20 | 土 | チャンポン<br>バナナ　ぶどうジュース | (牛)ビスケット | (牛)チーズ | |
| 9<br>23 | 火 | 麦御飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>彩りきんぴら | (夕)<br>9日　バスブーサ<br>23日　ドーナツ | (牛)<br>みかん | (牛)<br>ゼリー |
| 10<br>24 | 水 | 麦御飯　清汁<br>鳴門煮<br>もやしの胡麻和え | (夕)<br>柿<br>あられ | (牛)<br>梨 | (牛)<br>クッキー |
| 11<br>25 | 木 | さといも御飯<br>青身魚の元気揚げ　トマト<br>きのこのかきたま汁 | (豆)<br>りんごのトースト | (牛)<br>チーズ | (牛)<br>みかん |
| 12<br>26 | 金 | 麦御飯　味噌汁<br>春雨のそぼろ煮<br>さつま芋の白和え | (夕)<br>12日中華蒸しパン<br>26日黒糖蒸しパン | (牛)<br>バナナ | ヨーグルト<br>ウエハース |
| 13<br>27 | 土 | カレーうどん<br>バナナ　野菜ジュース | (牛)畑のクラッカー | (牛)　桃缶 | |
| 17<br>31 | 水 | ロールパン<br>鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー<br>ひじきの和風サラダ | (夕)<br>さつま芋と<br>人参のチヂミ | (牛)<br>海藻せんべい | (牛)<br>りんご |

行事　16日誕生会
シーチキン御飯　鶏のマリネ焼き　レタス
わかめサラダ　マッシュルームスープ　一口ゼリー
3時　りんごジュース　いちごのケーキ

(夕)　スキムミルク
(豆)　豆乳
(牛)　牛乳