

給食だより10月

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体を作りましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちます。

10月の献立

お茶は運動会後に『麦茶』から『ほうじ茶』に変わります。緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは、25日(水)黄組『生ジャムサンドパン レバーから揚げ コロコロサラダ なめこ味噌汁』

お米は新米になります。子ども達は、『きのこ類をばらす』『玉ねぎの皮むき』等のお手伝いに参加しています。31日(火)ハロウィンはお楽しみおやつです！果物は『柿』が加わります。

試してほしい食材『オートミール』

『オートミール』とはオーツ麦を食べやすく加工したシリアルです。オーツ麦の殻の形が燕(つばめ)に似ていることから燕麦(えんばく)、又は地域によってはカラス麦などとも呼ばれています。オートミールは精白を行わず、外皮を残したまま加工されるため、栄養が豊富で最近では安全で健康的な離乳食、美容ダイエット食としても注目されています。食物繊維、カルシウム、鉄の含有が豊富ですので、保育園でも、おやつ等に使用したいと思います。11月のメニューから加えたいと考えていますので、10月中に、家庭で試していただきたいです。よろしくお願いいたします。

1食分	エネルギー	糖質	食物繊維	カルシウム	鉄
オートミール 30g	105Kcal	17.2g	2.8g	14.1g	1.17g
白米(炊飯後) 150g	234Kcal	51.9g	2.3g	4.5g	0.15g
玄米(炊飯後) 150g	228Kcal	48.0g	2.1g	10.5g	0.9g
食パン6枚 切り(1枚)	149Kcal	26.5g	2.5g	13.2g	0.3g

今日は何の日？

10月
10日

トマトの日

10月は「スポーツの日」もあり、健康への関心が高まる月。「ト（10）マト（10）」と読む語呂合わせから、トマトの栄養価値、おいしさ、健康増進に貢献する目的で、全国トマト工業会により制定されました。

食育クイズ

Q かぼちゃはどこに
できるでしょうか？

- ① 土の中 ② 土の上 ③ 木の上

A ②土の上

実は「土の上」にできます。収穫が盛んな時季は夏ですが、食べ頃は秋～冬ごろ。1つの苗から5～6個の実がとれます。



ツナとなめたけの炊き込みご飯

缶詰と瓶詰のできる炊き込みご飯です。お米のおいしい季節に、手軽に炊き込みご飯を味わいましょう。

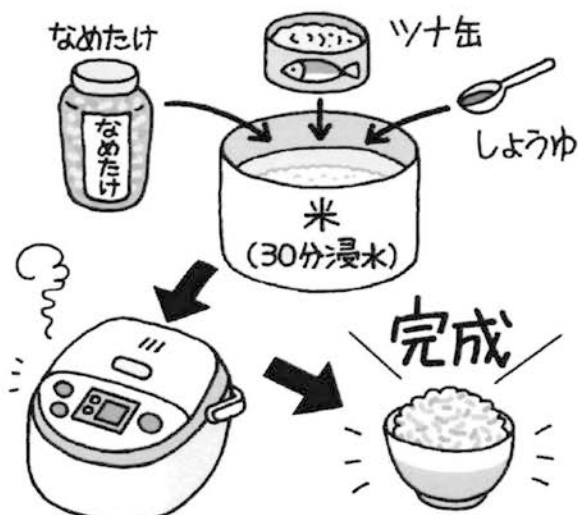
〈材料〉

米.....2合
水.....2合の目盛り分
(新米の場合はやや少なめにする)
なめたけ.....1瓶(120g)
ツナ缶.....1缶(70g)
しょうゆ.....小さじ1/2

作り方

- ①米を研ぎ30分ほど浸水させる。
- ②①になめたけ、ツナ缶（汁ごと）としょうゆを入れる。
- ③炊飯器で通常モードで炊く。
- ④炊きあがったら底からよく混ぜて出来上がり。

※ツナ缶は水煮でもオイル煮でも、どちらもおいしくできます。



令和5年10月1日



目の基保育園