

きゅうしょくだより10月号

花輪さくら保育園

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は野菜や果物、魚も美味しい季節です。旬の食材には、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれています。また、四季を知ることのきっかけにもなります。毎日の食事に少しずつ旬の食材を取り入れて、楽しい時間を過ごしたいですね。

「新米」の時期がきた！

米不足が深刻な問題となっており「店舗にお米が売っていない」「お米が売っていても高く手が出ない」という報道を耳にする機会も多かったのではないのでしょうか。米どころの秋田県でもお米が品薄状態になり、重要性を実感した夏でした。しかしこれからは新米が出回ります。ごはんの利点を再確認して、美味しくごはんをいただきましょう。

①栄養バランスが良い

炭水化物の他にも、たんぱく質やビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。パン食と比較すると脂質が少なく、太りにくいのも特徴です。

③様々な食材にも合う

ごはんは塩分が含まれておらず、淡泊な味なため、和食・洋食・中華のどんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。そのためメニューの選択肢が増えますね。

②よく噛む習慣が身に付く

粒状なのでよく噛まなければなりません。咀嚼により脳の活性化や肥満防止にもつながります。よく噛むとごはんの甘みも感じられるようになります。

④腹持ちが良い

お米の周りは硬い細胞壁で囲まれています。そのため、粉から作られるパンや麺類に比べてゆっくり消化され、腹持ちが良いのも利点です。間食をおにぎりにすることもおすすめです。次の食事までの時間が長い人にとっても、最適な間食ですね。



🌐世界に誇れる携帯食「おにぎり」🌐

おにぎりは携帯食として非常に優れていることが世界的にも知られています。サイズや具などは自由に変えられるため、様々な人に適応できます。戦国時代には、戦場への陣中食として用いられていたそうです。

忙しい朝でもすぐに作ることができる「ファストフード」としても便利です。かつお節やチーズ、青菜、ごま、しらす、ひじきの煮物、肉や玉子のそぼろなど、様々な具材を使用することができます。食が細い子も、ごはんと一緒にその他の食材を摂取することができますね。

🦇🌙★*★*★👵

★ 未満児さんの主食

★ 10日 おにぎり

★ 21日 おにぎり

★ 28日 うどん

👶★*★*★🎃



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	火		ポテトコロッケ 野菜のみそ炒め 大根とふのりのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
2	水		さばのみそ煮 白菜とベーコンのサラダ 里芋とわかめのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	木		焼肉風 温野菜 玉子とえのきのみそ汁 りんご ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
4	金		厚焼き玉子 鶏じゃが 納豆 キャベツのみそ汁 ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
5	土		豚丼風 れんこんサラダ かぶのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	日				
7	月		ひじき入りつくね焼き もやしソテー ブロッコリー 白菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
8	火		ポークチャップ キャベツサラダ ホワイトシチュー ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
9	水		赤魚の西京焼き 中華風春雨 生揚げのみそ汁 りんご ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
10	木		ささみのマヨフライ ひじきの炒め煮 大根と小松菜のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
11	金		ひき肉カレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
12	土		具だくさん汁 大根ナムル ごはん ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
13	日				
14	月				
15	火		鶏の香味焼き マセドアンサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
16	水		豆腐ハンバーグ りんごのコールスローサラダ じゃが芋のみそ汁 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
17	木		マカロニグラタン 納豆和え なめこのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
18	金		ほっけの塩焼き ビーフソテー 豚汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
19	土		具だくさん汁 三色お浸し ごはん ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
20	日				
21	月		タンドリーチキン 野菜ソテー 豆腐とニラのみそ汁 フルーツ缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	火		ミートボール 切干大根煮 玉子のみそ汁 ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
23	水		ロールパン フライドチキン ブロッコリーサラダ おばけチップス ABCスープ りんご	お茶 ケーキ	牛乳
24	木		赤魚のごまみそ焼き スパゲティサラダ 生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
25	金		ささみのレモンだれ じゃが芋のソテー キャベツのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
26	土		すき焼き風 大学芋 大根のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
27	日				
28	月		焼売 もやしのごま酢和え 具だくさん汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
29	火		鮭フライ 筑前煮 里芋と小松菜のみそ汁 りんご ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
30	水		かぼちゃカレー わかめサラダ バナナ ごはん	牛乳 お菓子	果汁
31	木		豚肉のかりん揚げ 星入りサラダ ハロウィン蒲鉾スープ オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子

👩🍳今月の手作りおやつ👩🍳 18日 さつまスティック 31日 おばけクッキー