



10月

# 給食だより

木の実幼稚園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋、、、楽しみの多い季節がやってきました。さわやかな秋風によって金木犀の甘い香りが感じられるこの頃、運動会の練習をする子供たちの声を聞きながら、給食を作っています。涼しくなって、きてますます子供たちの食欲が増し、給食の量も増やすようにしています。たくさん食べてもらえるのはとても嬉しいです。野菜の残食も減ってきて好き嫌いなく食べてくれていること、少しだけでも野菜にチャレンジしてくれていることを日々感じています。

そして、スーパーにも様々な旬の食材が並びだし、味覚を楽しむ絶好の季節です。給食の献立にも旬の食材をたくさん取り入れました。給食の中で秋見つけをしてもらえたら嬉しいです。お休みの日に秋の味覚を探しに行くのもいいですね。朝夕の気温差が大きくなりはじめ、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理の基本は「食事・運動・睡眠」です。改めて気を付けて過ごしていきたいですね。



## ハロウィン(10/31)

ハロウィンとは、ヨーロッパを起源とする万聖節(キリスト教で毎年11月1日にあらゆる聖人を記念する祝日)の前夜祭のことで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りです。



なぜ仮装をするのでしょうか？

ハロウィンは、魔物がやってきて、悪さをします。魔物を恐れた人間は、魔物と同じ格好をし、人間ではなく仲間ですよ〜！とアピールして魔物から逃れようとしたのが仮装の始まりと言われています。今年はどうな仮装をするのかな〜？給食では29日(金)がハロウィンメニューになっています。楽しみにしていて下さいね♪



## 10月10日は目の愛護デー！



数字の10を2つ書いて横に倒すと、人の目にみえることから、10月10日は目の愛護デーになりました。みなさんは普段、目を大切にしていますか？スマホを見たり、テレビを見たり、ゲームをしたり、目に悪影響のあるブルーライトに触れる機会が年々増えてきていると思います。

生活を振り返り、スマホやゲームの時間は守れているか、テレビの見すぎはないか、改めて話し合うのもいいかもしれませんね。また、外遊びの時間が増えると自然とそのような機会も減ります。秋を見つけに近くの公園に出かけるのもいいかもしれませんね。



## 栄養素の上手なとり方



### ・ビタミンC

野菜は生で食べるより、茹でたり炒めたりするとたくさんの量を食べることができます。ですが、調理時間が長いほどビタミンCは失われてしまうので、短時間で調理するようにしましょう。

### ・カロテン

緑黄色野菜を油炒めにして食べるとカロテンの吸収率がアップします。体内でビタミンAに変わるカロテンは、目や皮膚の健康を保つビタミンです。緑黄色野菜に比較的多く含まれています。



## 目に良い食べ物



・ナス、ブルーベリー  
アントシアニンが多く含まれている。



・人参、ほうれん草、卵、チーズ  
ビタミンAが多く含まれている。





Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 'お弁当日' and '運動会 振替休日'.

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、献立表の日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

Summary table for meal nutrition: 栄養価, エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩. Values: 396kcal, 17.2g, 11.5g, 1.8g.

## [ 月間栄養価一覧表 ]

2021年10月  
予定献立

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1	金	ご飯、鮭のパン粉焼き、五目豆、春雨の酢の物、味噌汁	344.87	410	20.2	9.6	1.9	
4	月	鶏飯、ちくわのカレーマヨ焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁	333.05	397	18.2	9.8	2.0	
6	水	親子丼、キャベツの胡麻和え、バナナ、キャンディーチーズ	265.72	408	15.0	9.9	1.3	
7	木	さつま芋カレー、ブロッコリーとツナのサラダ、ほうれん草のソテー 青りんごゼリー	337.95	417	11.0	9.8	2.0	
12	火	ご飯、鯖の塩焼き、がんもの煮物、キャベツのマヨ醤油和え、味噌汁	331.95	397	16.4	14.9	1.6	
13	水	ご飯、鶏のバーベキュー焼き、青のりポテト、ほうれん草のポン酢和え すまし汁	356.65	412	20.0	13.4	1.5	
14	木	肉うどん、かぼちゃの一口天ぷら、胡瓜のごま酢、オレンジ	487.55	392	15.7	9.9	1.9	
15	金	栗ご飯、鯖の幽庵焼き、大根のそぼろ煮、いんげんのおかか和え、味噌汁	395.21	367	19.8	7.5	2.1	
18	月	ご飯、ホイコーロー、しゅうまい、ブロッコリーのサラダ、わかめスープ	353.84	367	14.0	9.3	1.4	
19	火	食パン、チキンカツ、ごぼうサラダ、豆乳コーンスープ、梨	296.96	341	15.0	17.3	1.9	
20	水	ご飯、鶏の照り焼き・木の実、いんげんのソテー、キャベツのサラダ 味噌汁	335.36	410	19.5	12.3	1.6	
21	木	ご飯、白菜の味噌炒め、ウインナー、コーンサラダ、すまし汁	361.10	406	16.4	12.7	2.1	
22	金	ご飯、鶏肉のマヨチーズ焼き、高野豆腐の煮物、切り干し大根のナムル 味噌汁	341.17	415	19.9	16.3	1.9	
25	月	ご飯、鮭の西京焼き、大豆のトマト煮、白菜のゆかり和え すまし汁	350.95	374	20.4	6.3	2.0	
26	火	ご飯、すきやき煮、卵焼き、ブロッコリーのサラダ、味噌汁	404.00	388	18.3	9.6	1.9	
27	水	ご飯、豚肉の生姜焼き、星型ポテト、ほうれん草のナムル、味噌汁	390.41	414	16.4	12.1	1.6	
28	木	ご飯、鶏肉のみぞれ煮、キャベツとベーコンの炒め物 胡瓜ともやしのサラダ、すまし汁	363.06	399	18.6	12.2	1.8	
29	金	人参ごはん、おばけハンバーグ、ブロッコリーの甘酢、パンキンサラダ コンソメスープ	353.46	407	14.8	14.6	1.9	
期間内の合計			6403.26	7121	309.6	207.5	32.4	
動物性脂質比率 59.71 %			一日あたりの平均	355.74	396	17.2	11.5	1.8
			基準値	0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率	0.0	97.8	121.1	98.3	105.9