

# 給食だより

R6年10月号

## 10月のこんだて



### 《給食目標》

- ・食材に興味を持って食べましょう
- ・嫌いなものも、少しは挑戦してみましょう

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を楽しみましょう。

### 実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。

### 10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけましょう。

### 寒暖の差に注意

季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。栄養バランスの整った食事と睡眠を充分にとって、体調管理を心がけましょう。また朝晩寒いからと厚着せず、気温に合わせて着脱しやすい服装で過ごしましょう。

### ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

| 日  | 曜 | 献立名                                    |
|----|---|--|
| 1  | 火 | チキンチャップ マカロニサラダ 野菜スープ りんご              |
| 2  | 水 | 豚丼 涼伴三絲 なめこのみそ汁 オレンジ                   |
| 3  | 木 | 春巻き 海藻サラダ 麻婆豆腐 プリン                     |
| 4  | 金 | 赤魚の甘みそ焼き カリフラワーのおかか和え さつま汁 手作りゼリー      |
| 5  | 土 | 具だくさんうどん パナナ                           |
| 7  | 月 | ササミのパン粉焼き 青椒肉絲 五目スープ 手作りゼリー            |
| 8  | 火 | ホッケの塩焼き 野菜の磯香和え 麩のみそ汁 りんご              |
| 9  | 水 | 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え むらくも汁 フルーツヨーグルト和え      |
| 10 | 木 | 肉団子 かぼちゃのサラダ コンソメスープ 手作りゼリー            |
| 11 | 金 | ポークカツカレー 大根とツナのサラダ フルーチェ               |
| 12 | 土 | 運動会                                    |
| 14 | 月 | スポーツの日                                 |
| 15 | 火 | 三色丼 ツナときゅうりのサラダ わかめのみそ汁 手作りゼリー         |
| 16 | 水 | じゃが芋グラタン 肉団子スープ プルプルフルーツ               |
| 17 | 木 | タラのオーロラソース 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁 柿             |
| 18 | 金 | ハヤシライス カラフルサラダ フルーツヨーグルト和え             |
| 19 | 土 | 根菜入りうどん パナナ                            |
| 21 | 月 | 鶏肉のごまみそ焼き 青じそサラダ チンゲン菜のスープ 手作りゼリー      |
| 22 | 火 | さつま芋コロッケ 花野菜サラダ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト           |
| 23 | 水 | カリフラワーとひき肉のカレー炒め ワンタンスープ フルーチェ         |
| 24 | 木 | ポークシュウマイ ナムル 中華コーンスープ 手作りゼリー           |
| 25 | 金 | 鮭の竜田揚げ 野菜のごま和え 大根のみそ汁 オレンジ             |
| 26 | 土 | わかめ入りうどん パナナ                           |
| 28 | 月 | 秋の遠足(お弁当デー)                            |
| 29 | 火 | 誕生会(みそラーメン 赤魚の揚げ煮 ポテトサラダ 梨)            |
| 30 | 水 | ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 きゃべつのみそ汁 手作りゼリー       |
| 31 | 木 | 鶏肉の照り焼き 野菜のごまマヨサラダ パンプキンシチュー ハロウィンデザート |

### 旬の食材 しいたけ

天然ものや露地栽培のものは春と秋に旬があり、秋は10月から11月ごろ収穫されます。購入するときは、かさかさがきつていない厚みのあるものを選びましょう。焼きものや揚げもの・煮ものど、様々な調理法で香りやうま味、食感が楽しめます。

### 《お知らせ》

今月の誕生会は29日(火)です。  
うみくみさん、ほしくみさん、  
うさぎくみさんはご飯はいりません。