

きゅうしょくだより

10月



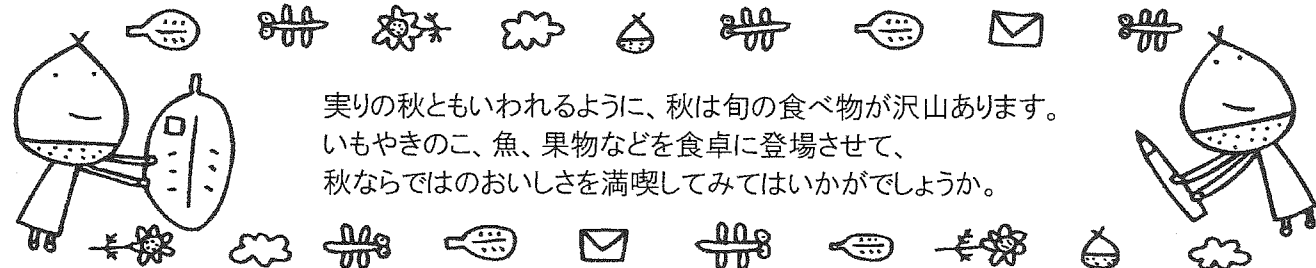
平成29年度 10月
牛窓ルンビニ保育園

いろいろなお芋を食べましょう



さつまいも	じゃがいも	さといも	ながいも
さつまいもは根が大きくなったもの。でんぷんが多くふくまれている。ビタミンCやカリウムなども多い。食物繊維が多く腸の働きを活発にする。	じゃがいもは土の中にある茎が大きくなったもの。主成分はでんぷんで、ビタミンCが多くふくまれている。いも類のビタミンCは熱に強く加熱しても損失がすくない。芽や緑色になった部分はソラニンという有毒物質を含む。	さといもは根ではなく土の中の芽が大きくなったもの。主成分はでんぷんでカリウムはいも類の中でも一番多く含む。さといもにはぬめりがあるが、皮をむいてから塩でもんで洗い流したり、皮ごと下茹でして皮をむいたりするとぬめりがとれます。	ながいもは、やまいもの仲間。根が大きくなってできたもの。いも類ですが生で食べれる。消化を助ける効果がある。消化酵素を多く含む。加熱するとほくほくした食感に。すりおろして食べたり煮たり焼いたりしてみましょう。

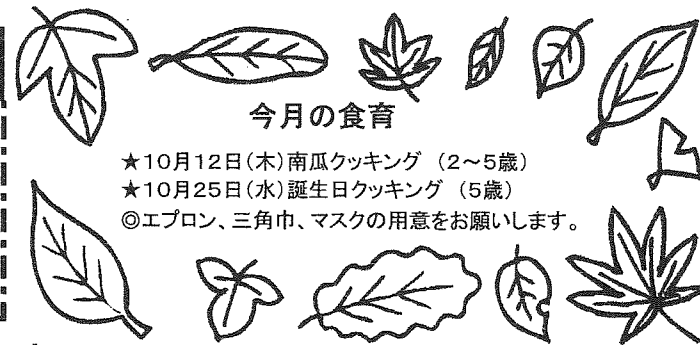
食べ物で季節を取り入れましょう



実りの秋ともいわれるように、秋は旬の食べ物が沢山あります。いもやきのこ、魚、果物などを食卓に登場させて、秋ならではのおいしさを満喫してみたいかたがででしょうか。

塩分のとりすぎに注意

塩分のとりすぎは生活習慣病の原因になります。日々の食卓で塩分を減らす工夫をしましょう。調理の味つけは薄めにし物足りなければ食べる時に調味料で調節します。調味料は食卓に置かず、おかずに直接かけないようにしましょう。インスタント食品の食べすぎも注意してください。



今月の食育

- ★10月12日(木) 南瓜クッキング (2~5歳)
- ★10月25日(水) 誕生日クッキング (5歳)
- ◎エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

★南瓜のサラダ(地場産メニュー)

材料	分量	作り方
南瓜	43	① 南瓜を一口サイズに切り茹でる。
ハム	5	② ハムは千切りにしてさっと炒める。
玉葱	8	③ 玉葱は薄くスライスしてさっと水にさらして、水気をきる。
マヨネーズ	3	④ イカは一口サイズに切って茹でる。
イカ	10	⑤ きゅうりは輪切りにして塩をしてしぼる。
きゅうり	5	⑥ 全部合わせてマヨネーズで和える。



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
2	月	ごはん 筑前煮 法蓮草の白和え ちりめんごま和え バナナ	みかん缶 牛乳	白い風船 牛乳	海藻類
3	火	ごはん 牛肉と野菜のマヨ炒め オレンジ 切干大根と春雨のサラダ 中華コーンスープ	ジャムサンド 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	野菜類
4	水	お月見ランチ(ピラフ スコッチエッグ カニカマサラダ マッシュポテト バナナ)	Feウエハース 牛乳	芋けんぴ 牛乳	大豆製品
5	木	ごはん 魚の野菜餡かけ グレープフルーツ 南瓜とさつま芋のサラダ 小松菜とあげの煮浸し	フルーチェ お茶	焼きししやも 牛乳	緑黄色野菜
6	金	ハヤシライス コーンサラダ (チーズ・3上) オレンジ	一口カステラ 牛乳	海老せん 牛乳	大豆製品
7	土	焼きそば なし	動物ビスケット 牛乳	雪の宿 牛乳	野菜類
10	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆の磯煮 小松菜のツナ和え バナナ	Ca煎餅 牛乳	人参ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
11	水	ごはん 肉豆腐 いりごと根野菜のかき揚げ きゅうりや和え オレンジ	きなこ豆 牛乳	ジャムサンド 牛乳	大豆製品
12	木	ごはん 鶏肉の香味焼き 南瓜の煮物 きんぴら風 バナナ	シガーフライ 牛乳	Caウエハース ハーベスト 牛乳	魚類
13	金	ごはん 鮭のホイル焼き きゅうりの酢の物 相性汁 グレープフルーツ	トースト 牛乳	ドーナツ 牛乳	肉類
14	土	ミートスパゲティ なし	乾パン 牛乳	スナックパン 牛乳	緑黄色野菜
16	月	ごはん 八宝菜 バンサンスー しゅうまい バナナ	ミニゼリー 牛乳	たこ焼き 牛乳	キノコ類
17	火	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 豆苗とベーコン炒め 南瓜のサラダ オレンジ	バナナ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
18	水	遠足(お弁当の用意をお願いします)			
19	木	ごはん 魚の照り焼き 干草煮 大根サラダ バナナ	牛乳もち お茶	バウムクーヘン 牛乳	緑黄色野菜
20	金	きのこの炊き込みごはん ツナ入り厚焼き玉子 法蓮草ともやしの浸し 味噌汁 グレープフルーツ	みかんヨーグルト お茶	スイートポテト 牛乳	野菜類
21	土	きつねうどん りんご	ポーロ 牛乳	レーズンパン 牛乳	緑黄色野菜
23	月	ごはん おから肉団子の甘酢和え マカロニサラダ もやし中華和え バナナ	クラッカーサンド 牛乳	大学芋 牛乳	野菜類
24	火	ちゃんぽん麺 いがぐり蒸し グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	かりん糖 牛乳	芋類
25	水	ごはん チキン南蛮 マセドアンサラダ 法蓮草の中華和え オレンジ	Fe飲むヨーグルト	ケーキ 牛乳	きのこ類
26	木	ごはん 里芋とあげの煮物 むらくも汁 スパゲティサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	フルーツセット 牛乳	肉類
27	金	ごはん 魚の味噌煮 ごまマヨサラダ 煮豆 オレンジ	ビスコ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	野菜類
28	土	豚丼 りんご	マリービスケット 牛乳	まがり煎餅 牛乳	緑黄色野菜
30	月	ごはん 魚のコーンマヨネーズ わかめサラダ ポーロピーズ バナナ	パイン缶 牛乳	ふかし芋 牛乳	緑黄色野菜
31	火	ハロウィンランチ(南瓜のドライカレー パリパリサラダ オレンジ)	Caウエハース 牛乳	ミニシュー 牛乳	野菜類