

きゅうしょくだより10月

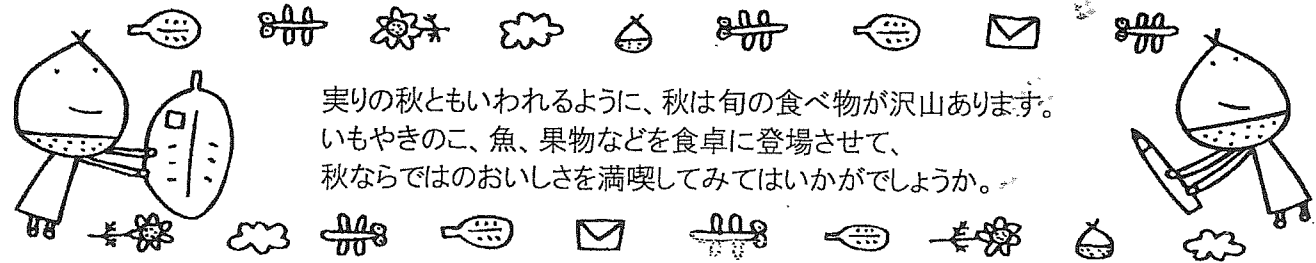
令和3年度 10月
牛窓ルンビニ保育園

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、やまいもの仲間で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がでしょうか。

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するようにしましょう。調味料は食卓に置かずおらずに直接はかけないようにもしましょう。インスタント食品の食べすぎも注意してください。



★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
1	金	ごはん 豚ニラ炒め ツナサラダ じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ハーベスト牛乳	バウムクーヘン牛乳	海藻類
2	土	運動会			野菜類
4	月	ごはん 手作りチキンナゲット シーザーサラダ じゃが芋の照り焼き オレンジ	バナナカステラ牛乳	雪の宿 CAウエハース牛乳	緑黄色野菜
5	火	カレーライス サラダ 3上・チーズ バナナ	フルーチェお茶	スティックパン牛乳	野菜類
6	水	麦ごはん 焼き鮭 小松菜とベーコンの玉子炒め 豚汁 グレープフルーツ	リッツ牛乳	スコーン牛乳	緑黄色野菜
7	木	ごはん 黒胡麻唐揚げ 枝豆サラダ バナナ 法蓮草のおかか和え	しらすトースト牛乳	チョイスチーズ牛乳	芋類
8	金	ごはん 法蓮草のキッシュ ポトフ イタリアンサラダ バナナ	乾パン牛乳	フライドポテト牛乳	野菜類
9	土	ブロッコリーとベーコンのパスタ りんご	ポーロ牛乳	クッキー牛乳	緑黄色野菜
11	月	ごはん じゃが芋とウインナーグラタン バナナ トマトとブロッコリーのサラダ 法蓮草とえのきの浸し	Caウエハース牛乳	まがり煎餅牛乳	野菜類
12	火	ごはん 炒り鶏 さつまいもの天ぷら オレンジ きゅうりとわかめの酢の物	ジャムサンド牛乳	手作りクッキー牛乳	大豆製品
13	水	ごはん 豚肉と大根のこっくり煮 和風サラダ さつまいもの甘煮 グレープフルーツ	飲むヨーグルト	乾パン牛乳	野菜類
14	木	麦ごはん 魚の味噌煮 小松菜のごま和え 蒟蒻と根野菜のきんぴら グレープフルーツ	りんご牛乳	バウンドケーキ牛乳	海藻類
15	金	ごはん 豚肉のピカタ ひじきのミルクィーサラダ じゃが芋ときのこのバター醤油 オレンジ	バウムクーヘン牛乳	Caウエハースチーズ牛乳	野菜類
16	土	なめこおろしうどん りんご	ビスコ牛乳	きな粉餅煎餅牛乳	緑黄色野菜
18	月	ごはん きのこたっぷりつくね オレンジ おかかスパゲティ キャベツとりんごのサラダ	Caウエハース牛乳	星たべよ牛乳	野菜類
19	火	ごはん イカのかりん揚げ 炒めわかめ じゃが芋と玉葱のバター醤油 バナナ	トースト牛乳	ケーキ牛乳	きのこ類
20	水	ごはん 肉団子のスープ レバーのレモン醤油 南瓜とさつまいものサラダ オレンジ	バナナ牛乳	芋けんぴ牛乳	緑黄色野菜
21	木	麦ごはん 魚のおろしポン酢 ひじきの煮物 法蓮草のおかか和え バナナ	みかん缶牛乳	人参ケーキ牛乳	海藻類
22	金	ごはん 豚肉の生姜焼き カレージャーマンポテト 切干大根の洋風炒め オレンジ	ミニゼリーお茶	レモンケーキ牛乳	野菜類
23	土	豚丼 りんご	芋けんぴ牛乳	海老せん牛乳	緑黄色野菜
25	月	ごはん みの揚げ 南瓜の煮物 法蓮草とわかめのサラダ オレンジ	きな粉餅煎餅牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	芋類
26	火	お弁当の用意をお願いします	もも缶牛乳	プリンオレンジジュース	野菜類
27	水	ごはん 塩肉じゃが 豆腐サラダ オレンジ 小松菜とあけの煮浸し	かりん糖牛乳	ヨーグルト牛乳(3上のみ)	きのこ類
28	木	麦ごはん 魚のもみじ揚げ カニとレタスのスープ じゃが芋のサブジ風 バナナ	牛乳もちお茶	バウムクーヘン牛乳	野菜類
29	金	ハロウィンランチ(チャーハン サラダ 南瓜のコロッケ 千切り野菜のスープ ゼリー)	コーンフレーク牛乳	南瓜のマフィン牛乳	大豆製品
30	土	タンメン りんご	チョイス牛乳	ドーナツ牛乳	緑黄色野菜