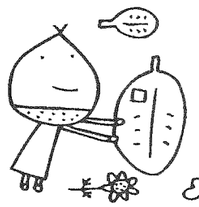
きゅうしょくだより10月

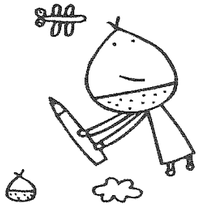
令和4年度　10月
牛窓ルンビニ保育園

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て 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

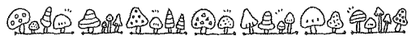




実りの秋ともいわれるように、秋は旬の食べ物が沢山あります。
いもやきのこ、魚、果物などを食卓に登場させて、
秋ならではのおいしさを満喫してみてはいかがでしょうか。

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か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。



★じゃが芋の照り焼き（旬のお芋料理）

材料	分量	作り方
じゃが芋	55	① じゃが芋は段切りに切り片栗粉をつけて揚げる
片栗粉	3	② 醤油と砂糖をあわせて火にかけ①をからめる
醤油	2	③ 最後にマヨネーズをからめる
砂糖	1	
マヨネーズ	2	

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	土	運動会（給食はありません）			
3	月	麦ごはん　豚肉のピカタ　もやしの和え物 ブロッコリーのおかか和え　オレンジ	海老せん 牛乳	星たべよ 牛乳	海藻類
4	火	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　バナナ	フルーチェ	マーラーカオ 牛乳	きのこ類
5	水	麦ごはん　豚ニラ炒め　ツナサラダ　オレンジ じゃが芋のガレット　オレンジ	りんご 牛乳	クッキー　牛乳 Caウェハース	野菜類
6	木	ゆかりごはん　じゃが芋とウインナーのグラタン　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	ミニゼリー 牛乳	もちもちパン 牛乳	大豆製品
7	金	麦ごはん　鮭のゆかり焼き　豚汁 小松菜とベーコンと玉子の炒め物　グレープフルーツ	Caウェハース 牛乳	原宿ドック 牛乳	緑黄色野菜
8	土	タンメン　りんご	ビスコ 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
11	火	カレーライス　サラダ（3上・チーズ） オレンジ	ムーンライト 牛乳	ぽたぽた焼き 牛乳	野菜類
12	水	遠足（お弁当の用意お願いします）	シガーフライ 牛乳	きな粉餅煎餅 牛乳	きのこ類
13	木	麦ごはん　豚さつま　大豆の磯煮　オレンジ 和風サラダ	乾ぱん 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	緑黄色野菜
14	金	ごはん　魚のおろしポン酢　お味噌汁 スパゲティーサラダ　バナナ	コーンフレーク 牛乳	スコーン 牛乳	野菜類
15	土	ブロッコリーとベーコンのパスタ　なし	マリービスケット 牛乳	チョイス 牛乳	野菜類
17	月	ごはん　黒胡麻唐揚げ　きのこのサラダ 法蓮草のおかか和え　オレンジ	芋けんぴ 牛乳	まがり煎餅 牛乳	大豆製品
18	火	麦ごはん　塩肉じゃが　豆腐サラダ 小松菜とあげの浸し　バナナ	一口カステラ 牛乳	フライドポテト 牛乳	野菜類
19	水	ごはん　炒り鶏　さつま芋の天ぷら　バナナ きゅうりとわかめの酢の物	パイン缶 牛乳	クッキー 牛乳	
20	木	麦ごはん　魚の味噌煮　蒟蒻と根野菜のきんぴら 小松菜のごま和え　バナナ	桃缶 牛乳	レモンケーキ 牛乳	海藻類
21	金	ごはん　肉団子のスープ　レバーのレモン醤油 南瓜とさつま芋のサラダ　オレンジ	Ca煎餅 牛乳	大学芋 牛乳	野菜類
22	土	豚丼　りんご	チョイス 牛乳	スナックパン 牛乳	野菜類
24	月	麦ごはん　鶏肉のマヨパン粉焼き　わかめサラダ チーズポテト　バナナ	かりん糖 牛乳	ケーキ 牛乳	緑黄色野菜
25	火	ごはん　みの揚げ　南瓜の煮物　オレンジ 法蓮草とわかめのサラダ	飲むヨーグルト	白い風船　牛乳 かみかみ昆布	海藻類
26	水	ごはん　麻婆豆腐　バンサンスー　餃子 バナナ	みかん缶 牛乳	ヨーグルト 牛乳	野菜類
27	木	麦ごはん　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	プルーン 牛乳	台湾カステラ 牛乳	大豆製品
28	金	ごはん　グラタン　コールスロー　グレープフルーツ 洋風かき玉スープ	ジャムサンド 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
29	土	なめこおろしうどん　りんご	動物ビスケット 牛乳	ドーナツ 牛乳	緑黄色野菜
31	月	ハロウィーンランチ（南瓜カレーライス　唐揚げ 茹で玉子　ブロッコリー　オレンジ）	きな粉豆 牛乳	雪の宿 牛乳	野菜類