

19 日は食育の日

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」といわれるように、秋は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、マツタケなどおいしい食べ物がたくさんでまわる時期です。秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

旬の食材とは、それぞれの食材が一番おいしく栄養価が高くなる時期のことを言います。最近では、どんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえ四季の違いを楽しめるのです。

特に野菜や果物・魚介類は旬のものほど味がよく、その時期に人が必要とする栄養素をたっぷりと含んでいます。また、新鮮で値段も安価です。

ハロウィン

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、悪霊を追い払う方法として怖い仮装をしたといわれています。かぼちゃのちょうちんは、もともと、かぶをくりぬいたちょうちんだったものが、アメリカに伝わった際かぼちゃになったそうです。栄養豊富なかぼちゃを料理やおやつにとり入れて楽しみましょう。園では、31日のおやつにパンプキンパイを食べます

今月の食材は「さんま」

秋はさんまがおいしい季節。近年は、漁獲量の減少にて高価なイメージになっていますが、本来は大衆魚として好まれています。見分け方は、頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるものが脂がのっているといわれています。また黒目の周りが濁りなく澄んでいるものを選びましょう。

さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってください。

10月の食事のおたより

食事はどのような組み合わせで食べたらよいでしょう？

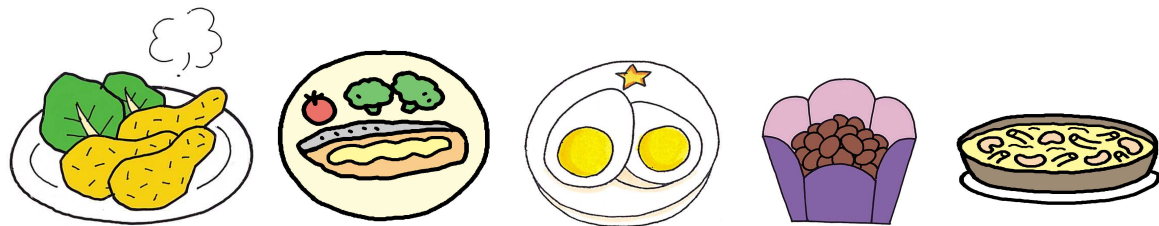
身体の成長、味覚、咀嚼の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べることが大切です。

毎食、**主食（黄）** + **主菜（赤）** + **副菜（緑）** の組み合わせになるよう、下の図を参考に、ご家庭でもバランスのよい食事を心がけましょう

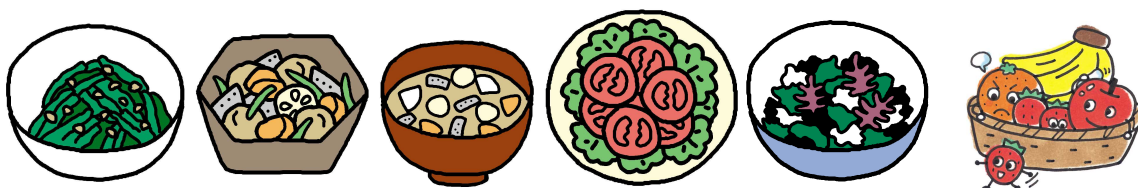
○**主食（黄色のたべもの）** …エネルギーになる食べ物
（ごはん・パン・めん・いもなど）



○**主菜（赤色のたべもの）** …血や肉になる食べ物
（肉・魚・卵・大豆製品・（乳製品）などを使用した料理）



○**副菜（緑色のたべもの）** …体の調子を整える食べ物
（野菜・海そう・（果物）など）



大学いも

材料（1人分） さつまいも 60g 揚げ油 3g
砂糖 4g しょうゆ 1.5g 黒ごま 0.5g

作り方

- ①さつまいもは、大きめの乱切りにし、水にさらしたあと水気を取り、油で揚げる。
- ②別に砂糖、しょうゆでたれを作り①にからませ、黒ごまをふる。

※保育園等では、10月1日のおやつで大学芋を食べます

○かぼちゃはどこにできるでしょうか？

A 土の中 B 土の上 C 木の上

実は、「土の上」にできます。収穫が盛んな時期は夏ですが、食べ頃は秋～冬ごろ。1つの苗から5～6個の実がとれます。

B 土の上

令和6年度 3～5歳児用 10月 献立				主な食材のみ記入しています。 行事等により献立変更や食材変更をすることがありますのでご了承ください。 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。 ※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶかつおぶしでだしをとっています。				(月～金曜日の提供目安) 585 23.4 17.6 1.8 昼食+おやつ			
日	曜	昼食	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	塩分 相当量 g	糖質 相当量 g	脂質 相当量 g
1	火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、黒ごま) すまし汁(はんぺん、みつば)		ミルク 大学芋(さつまいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、黒ごま)	683	25.5	23.2	2.4			
2	水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツの甘酢あん(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳		ミルク 蒸ししょうかん(あずき(乾)、砂糖、塩、小麦粉、でんぶん、水、さつまいも)	619	21.8	9.3	2.0			
3	木	ご飯(米) 大豆とひじきのフリッター(ひじき、たまねぎ、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、塩、油、だし水、煮干し、ホールコーン缶、揚げ油、ケチャップ) おひたし(ほうれんそう、しょうゆ、糸削り) 卵スープ(スープの素、塩、長ねぎ、卵)		ミルク チヂミ(豚ひき肉、にら、にんじん、ごま油、長ねぎ、小麦粉、でんぶん、卵、だしの素、水、油、酢、しょうゆ)	538	19.4	14.3	1.4			
4	金	ご飯(米) チキン南蛮(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、しょうゆ、酢、砂糖、揚げ油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)		ミルク クレープ(いちごジャム)(小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、油、いちごジャム)	665	27.1	23.2	1.5			
5	土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぶん)		お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0			
7	月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) いんげんとささみのごまネーズ和え(さやいんげん、にんじん、鶏ささ身、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ) みそ汁(豆腐、長ねぎ)		ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	600	25.1	16.1	2.5			
8	火	ご飯(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶん、油、バター、酢) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 豚汁(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)		ミルク バターケーキ(バター、砂糖、卵、干しぶどう、小麦粉)	607	26.0	18.7	2.9			
9	水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料		ミルク 茶まんじゅう(あずき(乾)、砂糖、塩、黒砂糖、水、小麦粉、じゅうそう、でんぶん)	680	21.6	14.5	2.1			
10	木	ご飯(米) ぎょうざ(にら入り)(ぎょうざの皮、豚ひき肉、キャベツ、にら、長ねぎ、しょうゆ、塩、油) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)		ミルク スイートポテト(さつまいも、バター、牛乳、砂糖、卵黄)	535	18.0	12.3	1.3			
11	金	ご飯(米) 豚肉のしょうが焼き(豚肉、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(じゃがいも、長ねぎ)		ミルク チェックボード(小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、バター、砂糖、卵)	520	18.9	13.0	1.6			
12	土	スパゲティ・イタリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、粉チーズ)		お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6			
15	火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 小松菜の変わりごまあん(ごまつ、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ) ワンタンスープ(ワンタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、おろししょうが、しょうゆ、中華スープの素、塩、酒)		ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、バター)	537	23.1	14.6	1.7			
16	水	ご飯(米) ハヤシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) ヨーグルト80		ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、レモン果汁、牛乳、油)	688	22.9	17.2	1.1			
17	木	ご飯(米) 鮭ご飯(米、だしの素、酒、しょうゆ、塩、生鮭、あおりのり、ごま) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、揚げ油) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) すまし汁(なると、長ねぎ) 乳酸菌飲料		お茶(ほうじ茶(浸出液)) みかんゼリー(みかんゼリー) せんべい(せんべい)	491	18.8	9.3	1.2			
18	金	ご飯(米) 揚げじゃがいものそばろ煮(豚ひき肉、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) 揚げ物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) みそ汁(はくさい、たまねぎ)		ミルク ピザパイ(ドライイースト、強力粉、塩、砂糖、油、牛乳、水、たまねぎ、にんじん、小麦粉、ケチャップ、スープの素、マッシュルーム缶、とろけるチーズ、ピーマン、ツナ油漬缶)	622	20.2	17.1	2.5			
19	土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)		お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4			
21	月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、砂糖、でんぶん) いそあん(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(なると、長ねぎ)		ミルク 風みつ蒸しパン(小麦粉、じゅうそう、黒砂糖、水、干しぶどう)	510	19.8	9.2	1.4			
22	火	ご飯(米) さんまのかば焼き(さんま、でんぶん、揚げ油、砂糖、しょうゆ) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) なすのためぎ汁(なす、油、長ねぎ)		ミルク スコーン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳)	646	19.2	22.3	2.5			
23	水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)		ミルク ボンボンドーナツ(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、パナエッセンス、揚げ油、粉砂糖)	588	18.6	15.1	1.2			
24	木	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、さやえんどう) ゆでキャベツ(キャベツ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)		ミルク チーズビスケット(小麦粉、ベーキングパウダー、塩、水、チーズ)	515	18.1	15.4	1.6			
25	金	ご飯(米) とり肉のマーマレード焼き(鶏肉(もも)、マーマレード、しょうゆ、酒、にんにく、油) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)		ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	539	25.4	7.3	1.6			
26	土	炒めピーマン(ピーマン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)		お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2			
28	月	ご飯(米) かに玉(かにかまぼこ、長ねぎ、油、にんじん、卵、砂糖、塩、しょうゆ、水、でんぶん) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) のっぺい汁(さといも、ごぼう、にんじん、だいこん、油、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、かまぼこ、でんぶん)		ミルク アメリカンドック(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、塩、砂糖、卵、牛乳、ウインナー、揚げ油、ケチャップ)	596	22.8	18.3	2.8			
29	火	ご飯(米) 鮎のピカタ(あじ、塩、こしょう、酒、卵、万能ねぎ、粉チーズ、小麦粉、油、バター、ケチャップ) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)		ミルク ガリバルジー(小麦粉、塩、バター、砂糖、卵、干しぶどう)	582	24.4	13.6	2.6			
30	水	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) 切干大根のサラダ(切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) のむヨーグルト		お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	627	22.5	19.7	1.0			
31	木	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) マカロニソテー(マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、スープの素)	(1/1) 	ミルク パンピケンパイ(ぎょうざの皮、かぼちゃ、干しぶどう、砂糖、揚げ油)	551	23.4	15.8	0.6			