



# 10月 給食だより 献立表



令和6年度10月発行 第三吉備こども園

「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」がやってきました。今月は給食やおやつに秋の食材をふんだんに使用しています。その中でも特に代表的なさつまいもやかぼちゃ、れんこんなどはいろいろな献立に入っています。旬の食材を食べて栄養満点な身体づくりを目指しましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1	火	牛乳 果物	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め みそ汁		牛乳 豆腐ドーナツ	655.9 (520.9)
15	火	牛乳 果物	鶏肉と里芋の炒め煮 キャベツのごまあえ 果物		牛乳 きなこクッキー	584.4 (487.0)
2 16	水	牛乳 菓子	れんこんコロケ ごまドレッシングサラダ		牛乳 りんご蒸しパン	666.9 (555.7)
3 17	木	牛乳 菓子	ポークカレーライス フレンチサラダ 果物		牛乳 菓子	636.0 (530.0)
4 18	金	牛乳 菓子	うま煮 野菜とわかめの酢の物 果物		牛乳 ツナコーントースト	610.8 (509.0)
5 19	土	牛乳 菓子	和風スパゲティ 焼きポテト 果物		牛乳 菓子	490.8 (470.8)
7 21	月	牛乳 菓子	ホイコーロー グリーンポテト 豆腐スープ		牛乳 菓子 チーズ	572.8 (479.7)
8 22	火	牛乳 果物	鶏肉の竜田揚げ 五目あえ えのき納豆		牛乳 おはぎ	642.9 (510.5)
9 23	水	牛乳 菓子	親子煮 青菜のしらすあえ 果物		牛乳 塩焼きそば	655.8 (549.4)
10 24	木	牛乳 菓子	鶏肉の中華風照り煮 果物 ひじきとちりめん中華サラダ		牛乳 スイートポテト	636.0 (530.0)
11 25	金	牛乳 菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	菜めし	牛乳 ブラウニー	594.7 (499.2)
12	土		焼きビーフン わかめスープ 果物		牛乳 菓子	475.0 (458.2)
26	土	牛乳 菓子	いなかうどん 小松菜の和え物 果物		牛乳 菓子	481.7 (462.0)
28	月	牛乳 菓子	すきやき煮 もやしの甘酢あえ 果物		牛乳 鮭フレークおにぎり	686.4 (572.0)
29	火	牛乳 菓子	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ のっぺい汁		牛乳 ごまクリームサンド	559.2 (466.0)
30	水	牛乳 菓子	マーボー豆腐 華風あえ 果物		牛乳 菓子 小魚	614.4 (512.0)
31	木	牛乳 菓子	☆お楽しみ会献立☆ さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 彩野菜のおかかあえ 果物 きのこのすまし汁		牛乳 菓子	576.0 (480.0)

## 「ごはんを食べてきた」 日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。

### 食べ物の窒息に気を付けよう！

- ・落ち着いて食事をするために「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間に区切りをつける
- ・子どもの口に合った量で与える
- ・食事中に眠っていないか注意する
- ・正しい姿勢で座る
- ・食べ慣れていないものは要注意
- ・食事を終了する時には、口の中に食べ物が入っていないか確認する
- ・食事の際にお茶や汁物で喉を湿らせる

★りんご・こんにゃく・きのこなど、のどに詰まりやすい食材は、しっかり火を通したり細かく刻んだりする

10月10日は「目の愛護デー」、目によい食べ物を食べて目を大切にしよう！

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜、レバー、バター)
- ビタミンB<sub>1</sub> 目の神経の働きを正常にする。(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、さつまいも)

### さつまいもの栄養について知ろう！

みんなの大好きな「さつまいも」は、給食やおやつでたくさん登場します。さつまいもは、炭水化物や食物繊維、ビタミンCが多く栄養に富んでいます。また、皮には目に良いとされる「アントシアニン」、糖尿病の予防になる「クロロゲン酸」が含まれています。園では、さつまいもごはんやふかしいもなど様々な献立で提供します。

