

きゅうしよくだより 10月号

今月の給食費
2,500円
(全クラス)

10月の給食予定

米飯の献立は、裏面をご覧ください

食欲の秋です。モリモリ食べられるのはどんな時ですか？ 先生は…いつも…かな(＃～＃)

月	火	水	木	金
				1日 全クラス おべんとう
おやつなし	5日 全クラス 米飯給食	6日 ゆき・つき おべんとう	7日 全クラス パン給食	8日 全クラス おべんとう
おやつなし	12日 全クラス 米飯給食	13日 ゆき・つき おべんとう	14日 全クラス パン給食	15日 全クラス おべんとう
おやつなし	19日 全クラス 米飯給食	20日 ゆき・つき おべんとう	21日 全クラス パン給食	22日 全クラス おべんとう
おやつなし	26日 全クラス 米飯給食	27日 ゆき・つき おべんとう	28日 全クラス パン給食	29日 全クラス おべんとう

10月のパンメニュー

【10月7日(木)】

- ・ミルククリームパン
- ・ウィンナーパン
- ・国産ももゼリー
- ・牛乳

【10月14日(木)】

- ・いちごジャムパン
- ・ツナマヨパン
- ・元気ヨーグルト
- ・牛乳



【10月21日(木)】

- ・まるぱん(2個)
- ・ベーコンロールパン
- ・ソフル ストロベリーヨーグルト
- ・牛乳



【10月28日(木)】

- ・クリームパン
- ・カレーパン
- ・パンプキンババロア
- ・牛乳



ヨーグルト
ストロベリー味が
初登場です!



目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいい

ビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



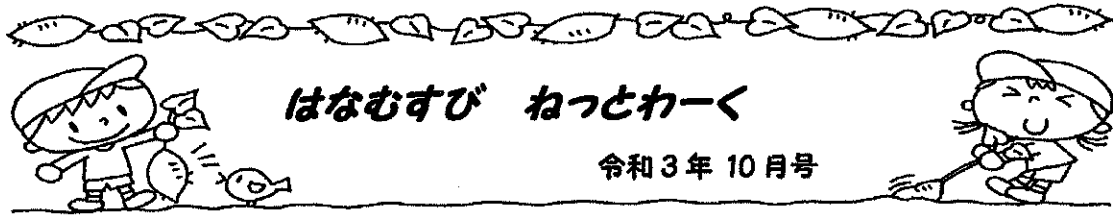
子どもと一緒に食べものクイズ

Q きこの栄養が増す方法は？

- ①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4μgだったのが干すと12.7μgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。





すっきりした空気や虫の声に、秋を感じるようになりました。秋にはおいしい食材がたくさんあり、旬のものは栄養も豊富です。もりもり食べて、毎日元気いっぱいにごこしましょう。


成長期に必要な栄養素たっぷり！ **さんま**



さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

腸を整えて免疫力アップ **食物繊維**

乳幼児は、腸管自体が未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなどを多くとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食卓に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

 **10月のこんだて（附属函館幼稚園）**

5日(火)	カレーライス つくね照り焼き ごぼうサラダ 枝豆 フルーツ
12日(火)	あんかけうどん さばの照り焼き 玉子焼き 切干大根のベーコン煮 フルーツ
19日(火)	ポークビーンズ エビフライ オムレツ ブロッコリー フルーツ
26日(火)	鶏肉の竜田揚げ 煮魚 シュウマイ 金平ごぼう フルーツ