

10月 食育だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。たくさん体を動かしてお腹を空かせて、秋の美味しいご飯や旬の食材をたくさん味わいましょう。

三色そろった食事をしましょう

三色食品群は一回の食事で三色の中からそれぞれ二種類以上の食品を取り入れると、バランスの良い食事になるとされています。この三色を「主食」「主菜」「副菜」に当てはめると献立を考えやすくなります。主食は「黄色」からごはん・パン・麺など、主菜は「赤」の肉・魚・卵・豆腐などから、副菜は「緑色」の野菜・きのこ・海藻などから選び、メインの食材として取り入れます。副菜の量が少なければ、汁物や果物を加えて足りない栄養素を補いましょう。



からだをつくる「赤色」

赤色はたんぱく質を多く含んでいる食品のグループです。たんぱく質は主に筋肉や血液の原料となり体には欠かせない栄養素です。食事のメニューではメイン食材になることの多い食品がこのグループに入ります。

例: 肉・魚類、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳、チーズなどの乳製品、卵

調子を整える「緑色」

緑色はビタミン、ミネラル類を多く含んでいる食品のグループです。ビタミンは全部で13種類あり、消化吸収の補助や免疫力を高めるなど体の調子を整える役割をしています。鉄分やカルシウムなどのミネラルもビタミン同様で体を整えてくれます。過剰に摂りすぎでも体を壊しますが、不足も体の不調を招く一因になります。

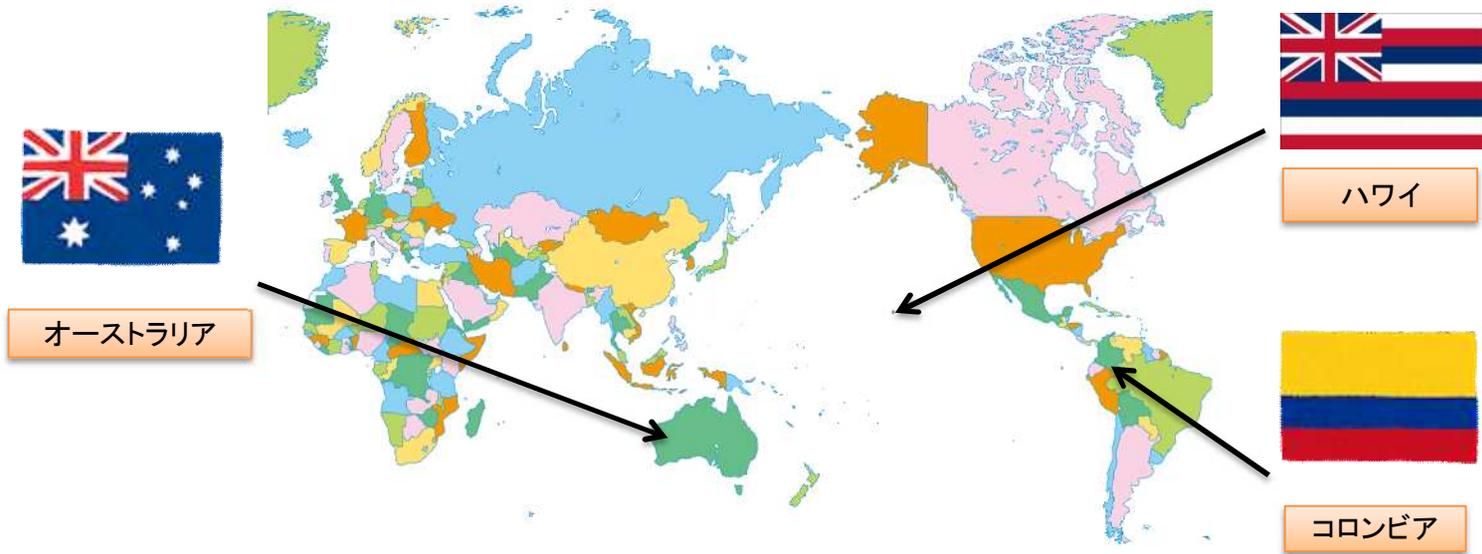
例: 野菜、果物全般、きのこ類、わかめやひじきなどの海藻類

エネルギー源の「黄色」

黄色は炭水化物を多く含んでいる食品が多いグループです。炭水化物は糖質とも呼ばれ、体を動かすエネルギー源となります。普段の食事で摂取する割合が一番多いのが黄色のグループです。例外として炭水化物と同じように体のエネルギーとなる脂質を含むバターなどもこのグループに分類されます。

例: 米、パン、麺類、じゃがいもやさつまいもなどの芋類、砂糖、バターなどの油脂類

今月の献立に入っている世界の料理



ハワイ ロコモコ

白いご飯に、ハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイビーソースがかかっているハワイを代表する料理です。ロコモコの「ロコ」という言葉は本来、ハワイ生まれ、ハワイ育ち、ハワイの英語を話す人たちのことをいいます。

グレイビーとは肉汁のことで、肉類を調理したときにでる肉汁を使い、ワインや水などを加えて煮詰め、さらに玉ねぎやスパイスなどで味を整えて、とろみをつけたものがグレイビーソースです。



オーストラリア ミートパイ

オーストラリアのミートパイは、肉汁を使ったグレイビーソースでつくられ、手のひらサイズの収まるほどの大きさです。トマトソースを上のにせたり塗ったりしてかぶりつくファストフードです。隠し味には、ベジマイトと呼ばれるさまざまな野菜をイースト菌で発酵させたものが使われています。



コロンビア アヒアコ

アヒアコはチキンとじゃがいもを一緒に煮込み、じゃがいもが崩れる直前くらいまで、煮込んで作られる料理です。トッピングにはとうもろこしがつけられます。

本場では、アヒアコの付け合わせは、アボカドとライスと一緒に食べるのが定番とされています。



2022年10月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1 土		おべんとうもち					
3 月	さくつと あられ	◇あかうおたごののちんげんさいとちくわのいためものきのこととうふのみそしる	さつまいも むしばん	こむぎこ、さとう、あぶら、さつまいも、ぎゅうにゅう	あかうお ちくわ、かつおぶし とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん ちんげんさい しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ
4 火	ちーず	ころんぴあ あひあこ おんやさい おれんじ	おしやぶりこんぶ わしやあげ		とりにく、なまくりーむ	こめ ジャがいも、ばたー	たまねぎ、こーん きゃべつ、ぶろっこりー、にんじん おれんじ
5 水	てつしお せんべい	ぶたにくのあまからどん さつまいもてんぶら けんちんじる	ねじねじあげ おれんじ		ぶたにく とうふ、とりにく	こめ さつまいも、てんぶらこ さといも、かたくりこ	しらたき、たまねぎ、にんにく、えのき だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
6 木	かき	ろーるばん かぼちやぐらたん ぐりーんさらだ きのこすーぶ	じゃがいももち	じゃがいも、ばたー、かたくりこ	とりみんち、ぎゅうにゅう、ちーず	ろーるばん まかに、こむぎこ、ばたー、ばんこ わごまどれっしんぐ	かぼちや、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶろっこりー しめじ、しいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、みつば
7 金	かりんとう	とりにくのちゅうかむし ひじきとつなのおすーぶ わんたんすーぶ	ばなな		とりにく つな	こめ わんたんのかわ	しょうが、ねぎ こまつな、もやし、にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ
8 土		おべんとうもち					
10 月		すぼーつの日					
11 火	おれんじ	きのこのわふうばすた ませどあんさらだ こーんすーぶ ちーず	おにぎり	こめ、 さけなめしふりかけ	とりにく ぎゅうにゅう	すばげてい さつまいも、まよねーず こーんすーぶのもと	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく、あおじそ にんじん、きゅうり、りんご、ほしごどう ばせり ちーず
12 水	ふわふわ ちつぷ	はわい ろこもこ(みにはんぱーぐ めだまやき れたす きゅうり) やさいとまとのすーぶ	なし うのはなくきー		あひびきみんち、とうふ たまご	こめ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
13 木	よーぐると	◇いりどり あおなとこのこのあえもの とうふとわかめのみそしる	とうにゅう きなこもち	とうにゅう、ごま、 くるごとう、きなこ、 ぜらちん	とりにく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、えだまめ、ほししいたけ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ、にんじん ねぎ、わかめ
14 金	ねじねじ あげ	あげさばのおろしに ひじきとれんこんのあえもの いなかじる	くだものぜりー		さば とうふ、とりにく、みそ	こめ かたくりこ	だいこん、ねぎ、しょうが にんじん、れんこん、ひじき ごぼう、かぼちや、にんじん、ねぎ
15 土		うどんどうかい					
17 月	かぼちや ほーろ	◇あげじゃがのうまに あおなとこのこのしらあえ だいこんのみそしる	ふかしいも		ぎゅうにく とうふ みそ	こめ ジャがいも	にんじん、ねぎ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、こんにやく、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
18 火	ちーず	ぶたにくのかりかりやき ぺんねのとまといため ちんげんさいのすーぶ	かき きらずあげ		ぶたにく ういんなー ろーすはむ	こめ こーんふれーく、まよねーず まかに	びーまん、たまねぎ、とまと ちんげんさい、たまねぎ、にんじん
19 水	むらさきいも ちつぷ	かんぱちのてりやき ささみとれんこんのおろしあえ さといものみそしる	まるんけーき	こむぎこ、たまご、 さとう、あぶら、くり	かんぱち とりにく、かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ さといも	れんこん、みずな、にんじん、だいこん たまねぎ、ねぎ
20 木	あかちやん せんべい	やさいあんかけやきそば あげぎょうざ しめじとほうれんそうのすーぶ	れもんらすく	しよばん、ばたー、 さとう、はちみつ、 れもんじる	ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん ほうれんそう、しめじ、にんじん
21 金	なし	きのこごはん ごもくまめ あおなのあえもの にくだんこじる	ちーず くらつかー		あぶらあげ、とりにく だいや たまご、ぶたみんち、とりみんち	こめ かたくりこ はるさめ	にんじん、しいたけ、しめじ にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ こまつな、ほうれんそう にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ
22 土		おべんとうもち					
24 月	よーぐると	ぱんぷきんかれー きりほしだいこんのごますあえ おれんじ	りんご さくつとあられ		ぶたばらにく あぶらあげ	こめ、かれーるう ごま	かぼちや、にんじん、たまねぎ、にんにく きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん おれんじ
25 火	むらさきいも せんべい	せきはん とりにくのたつたあげ おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ たんじょうじ:おれんじ	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	きゃべつ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ
26 水	じゃこ	しゅうまい ほいこーろー わかめすーぶ	おーすとらりあ みーとばい	ぎゅうひきにく、たまねぎ まっしゆるーむ、こむぎこ ちゅうのうそーす、しお おいすたーそーす	ぶたひきにく ぶたにく	こめ しゅうまいのかわ ごま	ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん、もやし わかめ
27 木	うのはなく くきー	◇すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	よーぐると		ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ ちくわふ、じゃがいも	こんにやく、にんじん、ねぎ かつおうめ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
28 金	ふかしいも	しよばん さけのきのこほわいとそーすがけ からふるすーぶ	みれーびすけつと		さけ、ぎゅうにゅう ろーすはむ	しよばん ばたー、こむぎこ	しめじ、まっしゆるーむ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、きゃべつ、ぼぶりか
29 土		おべんとうもち					
31 月	ほしの せんべい	たーめりつくらいす ぶらうんしちゅー こーんさらだ なし	ういんなー みいらばい	ばいしーと、ごま ういんなー、ちーず、	とりにく	こめ、たーめりつく びーふしちゅーるう いたりあんどれっしんぐ	かぼちや、にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー れたす、きゅうり、にんじん、こーん なし

誕生会

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(国名)がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいただきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。