

# 10 給食たより

世界手洗いの日 10月15日

子どもたちが自分でできる感染予防です。

石鹼を使った手洗いは、最もお金と手間をかけずに病気を予防できる手段とされています。この数年ですっかり定着した手洗い習慣も正しい手洗いをすることが重要です。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかり洗えているか、見守り確認してあげてください。日常的に正しい手洗いすることで、病気の原因となるウイルスや細菌から身を守ります。

## お米のパワーってすごい！

秋の味覚と一緒に美味しい新米を味わいましょう。味のついていないごはんは、他のおかずの味を敏感に感じることができ、しっかりと噛むことで、でんぶんの甘味を味わうことができます。しっかりと噛むことで唾液がたくさん出て、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。

## 五感で感じる季節の変化

秋真っただ中、いい気温で過ごしやすい時期ですね。これからやってくる寒い冬の前に、積極的にお出かけを愉しんだり、秋の味覚で五感を刺激してみませんか。「甘い」「辛い」の味覚と「ほくほく」「しゃきしゃき」などは触感や聴覚で感じるもの、「このお皿の中には何がはいっているのかな？」と興味を持つことで視覚が刺激され、さまざまな匂いに触れ、物の嗅ぎ分けをする嗅覚、食事は五感の刺激を与える最適な場面です。

## 大事な目を守るために

### 目の愛護デー（10月10日）

大事な目を守るためにできることは何か？

スマートフォンやタブレットなどモバイル端末を使うことが増えている現代っ子。端末の画面の光が目に負担をかけることがあるようです。目の健康をサポートする栄養素を知って目の健康を守りましょう。

- » ブルーベリーやブドウに含まれる「アントシアニン」
- » 鮭、いくら、かにに含まれる「アスタキサンチン」
- » ほうれん草やブロッコリーに含まれる「ルテイン」

## お箸の選び方

だんだん食具に興味を持ち始め、スプーンやフォークからお箸に移行する時期になると、お箸選びに悩まれることもありかもしれません。お箸の長さは、親指と人差し指を広げた1.5倍くらいが目安になります。竹などの滑りにくい素材を選んであげると持ちやすくつかみやすい、子どもの手にあったサイズになります。

### 姿を変える食材 米→煎餅



2023年

10月

## ☆給食表☆

## 船小屋保育園

曜日	献立	材料	3時のおやつ
2日(月)	鯖の塩焼き わかめの酢の物 ちゃんぽん味噌汁	鯖・塩 胡瓜・もやし・人参・わかめ・みかん缶・酢・砂糖・薄口 豚肉・蒲鉾・キャベツ・人参・玉葱・味噌・葱	きなこ麩ラスク
3日(火)	おでん 白菜のごま和え わかめスープ	ちくわ・こんにゃく・大根・人参・里芋・鶏肉・厚揚げ・塩・だし・醤油・みりん・酒 白菜・もやし・人参・砂糖・醤油・ごま・かつお節 わかめ・人参・玉ねぎ・長葱・中華味・塩・酒・醤油・ごま	牛乳・肉まん
4日(水)	親子煮 フレンチサラダ 味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・グリンピース・卵・椎茸・薄口醤油・醤油・味醂 キャベツ・もやし・胡瓜・人参・ハム・コーン・ドレッシング 大根・人参・厚揚げ・里芋・味噌・葱	さつま芋スティック
5日(木)	ビーフカレー プロッコリー・サラダ りんご	じゃが芋・人参・玉葱・牛肉・グリンピース・カレールー・牛乳 プロッコリー・人参・コーン・ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・マヨネーズ・塩コショウ りんご	牛乳・アーモンドケーキ
6日(金)	豚じやが 野菜サラダ さつま芋の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリンピース・砂糖・醤油・みりん プロッコリー・キャベツ・人参・ごま醤油ドレッシング さつま芋・玉葱・人参・えのき・味噌・葱	みるくもち
7日(土)	肉うどん ほうれん草のり和え オレンジ	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・砂糖・みりん・醤油・葱・だし昆布 ほうれん草・人参・刻み海苔・砂糖・醤油・味醂 オレンジ	ジャムパン
10日(火)	白身魚のチーズ焼 きんぴらごぼう けんちん汁	ほき・酒・塩・玉葱・コーン・チーズ・パセリ ごぼう・人参・こんにゃく・醤油・砂糖・酒・胡麻 豆腐・鶏肉・里芋・人参・大根・牛蒡・葱・醤油・みりん	牛乳・シュガートースト
11日(水)	豚肉のさっぱり生姜焼き あっさり納豆 わかめの味噌汁	豚肉・生姜・もやし・玉葱・醤油・ポン酢・みりん 納豆・人参・オクラ・ゆかり・砂糖・醤油 豆腐・玉葱・人参・わかめ・葱・あげ・味噌	いりこ・青菜おにぎり
12日(木)	きのこごはん 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ ミネストローネ	米・人参・しめじ・干しシイタケ・舞茸・あげ・醤油・酒・みりん・砂糖・塩 鶏肉・にんにく・生姜・醤油・マーマレード スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 大根・じゃが芋・トマト・人参・玉葱・長葱・インナー・コンソメ・塩	牛乳・きなこケーキ
米飯給食			
13日(金)	厚揚げとキャベツの味噌炒め オクラのかつお和え チングン菜スープ	厚揚げ・鶏挽肉・人参・玉葱・キャベツ・椎茸・味噌・砂糖・酒 オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 チングン菜・人参・椎茸・ウインナー・中華味	どらやき
14日(土)	ミートソーススパゲティ 大豆のコロコロサラダ バナナ	スパゲティ・牛挽肉・玉葱・人参・にんにく・コンソメ・トマトピューレ・砂糖・トマトホール缶 大豆・人参・さつま芋・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 バナナ	パン
16日(月)	鮭のコーンマヨ焼き コールスローサラダ キャベツとウインナーのス-	鮭・塩・コーン・マヨネーズ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・フレンチドレッシング キャベツ・ウインナー・玉葱・人参・コンソメ・塩・パセリ	ココア麩ラスク
17日(火)	鶏つくね ほうれん草のピーナッツ和え 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉・豆腐・玉葱・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・酒 ほうれん草・もやし・人参・ピーナッツ粉 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	黒糖蒸しパン
18日(水)	牛肉のしぐれ煮 はりはりなます きやべつの味噌汁	牛肉・牛蒡・しらたき・人参・生姜・いんげん・醤油・砂糖・酒・だし 人参・胡瓜・あげ・切干大根・ひじき・酢・砂糖・塩 キャベツ・玉葱・人参・あげ・小葱・だし・味噌	牛乳・サンドイッチ
19日(木)	蓮根のはさみ焼 もやしのカレー炒め 豆乳汁	挽肉・木綿豆腐・塩・卵・レンコン・玉葱・人参・ビーマン・ひじき・パン粉・油・ケチャップ もやし・玉葱・人参・ビーマン・ウインナー・塩・カレー粉・中華味・油 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	フルーツヨーグルト
20日(金)	厚揚げと里芋のそぼろ煮 五目納豆 茄子の味噌汁	厚揚げ・里芋・人参・鶏挽肉・油・砂糖・酒・醤油・グリンピース 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 なす・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	牛乳・りんごのケーキ
21日(土)	ちゃんぽん 大根サラダ バナナ	中華麺・ビーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・豚肉・竹輪・蒲鉾・油・ちゃんぽんスープ 大根・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ バナナ	レーズンパン
23日(月)	魚の西京焼き チングン菜のごま和え もぐくスープ	さわら・白味噌・砂糖・酒 チングン菜・人参・もやし・醤油・みりん・砂糖・胡麻 モズク・豆腐・えのき・人参・醤油・塩・鶏ガラ・胡麻	ピーチゼリー
24日(火)	ハヤシライス さつまいもサラダ オレンジ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・グリンピース・塩・トマトピューレ・ハヤシルウ さつまいも・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 オレンジ	牛乳・きな粉トースト
25日(水)	柳川風煮 ミックスナムル 豚汁	豚肉・玉葱・牛蒡・人参・卵・だし・醤油・みりん・砂糖・小葱 ほうれん草・大根・人参・もやし・ハム・胡麻・ごま油・薄口醤油・味醂 豚肉・玉葱・牛蒡・人参・こんにゃく・里芋・葱・あげ・味噌	お好み焼き
26日(木)	チキンピーンズ スパゲティサラダ ニラ玉スープ	大豆・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・なす・グリンピース・砂糖・醤油・ケチャップ スパゲティ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 卵・ニラ・人参・玉葱・葱・椎茸・中華味・片栗粉	牛乳・大学芋
27日(金)	肉団子のケチャップ煮 野菜炒め 豆腐の味噌汁	ミートボール・ケチャップ・砂糖・醤油 キャベツ・玉葱・人参・もやし・ビーマン・塩・中華味 豆腐・玉ねぎ・人参・わかめ・あげ・だし・味噌・小葱	クレープ
28日(土)	カレーうどん 白菜とツナサラダ バナナ	うどん麺・豚肉・玉葱・人参・長葱・油・だし・カレールー 白菜・人参・ツナ・赤ビーマン・黄ビーマン・マヨネーズ・塩 バナナ	飲むヨーグルト・お菓子♪
30日(月)	鯖のソース煮 オーロラサラダ ボトル風スープ	鯖・砂糖・しょうゆ・中濃ソース キャベツ・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 大根・玉葱・人参・キャベツ・ウインナー・鶏ガラ・塩・葱	牛乳寒天
31日(火)	コロッケ かみかみさらだ 春雨スープ	コロッケ キャベツ・大根・人参・大豆・コーン・胡麻ドレッシング はるさめ・たまねぎ・にんじん・きくらげ・にら・中華味	ワッフル

おしゃせ \* 12日は米飯給食です。き・もも・あお組はお箸のみ持ってきてください。  
仕入等により、食材の変更がある場合があります。

