

10月給食だより

2019年10月発行

栄町あおぞら保育園

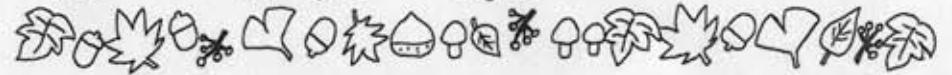
～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	
きゅうり ごはん 味噌汁 <白菜・しめじ> 鶏肉ごま焼き 人参ピーズ甘煮 大根しらすサラダ 野菜たっぷりポトフ	大根 妻ごはん 味噌汁 <南瓜・玉ねぎ> たら味噌焼き 小松菜ツナ和え 五目煮	ブロッコリー フランスパン オニオンコンソープ グラタン 青のりポテト 三色ナムル	酢昆布 ごはん 味噌汁 <生揚げ・ほうれん草> 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 ピーマンとちくわのきんぴら 人参クッキー	煮干し 味噌ラーメン 胡瓜おかか和え ミニトマト	
7	8	9	10	11	12
きゅうり ごはん 味噌汁 <大根・舞茸> かれい香味揚げ 人参そぼろ煮 白菜ゆかり和え ライスピザ	煮ごぼろ ごはん 石狩汁 厚焼き卵 もやしのり和え ほうれん草お浸し	人参 ごはん 豆乳味噌汁 <小松菜・えのき> 肉じゃが 大根と胡瓜の酢の物 ブロッコリー生姜和え	酢大根 ジャムサンド スープ <水菜・ハム> 鶏肉きのこ煮 ほうれん草ソテー スパゲティサラダ	セロリ ごはん 味噌汁 <もやし・わかめ> 豆腐の五目焼き チンゲン菜コーン ごま人参	するめ 和風スープスパゲティ 南瓜グラッセ 枝豆
14	15	16	17	18	19
体育の日 ごはん 味噌汁 <白菜・しめじ> 鶏肉ごま焼き 人参ピーズ甘煮 大根しらすサラダ ポトフ	煮ごぼろ ごはん 味噌汁 <南瓜・玉ねぎ> たら味噌焼き 小松菜ツナ和え 五目煮	ブロッコリー フランスパン オニオンコンソープ グラタン 青のりポテト 三色ナムル	酢昆布 ごはん 味噌汁 <生揚げ・ほうれん草> 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 ピーマンとちくわのきんぴら 人参クッキー	煮干し 味噌ラーメン 胡瓜おかか ミニトマト	きな粉マカロニ
21	22	23	24	25	26
きゅうり ごはん 味噌汁 <大根・舞茸> かれい香味揚げ 人参そぼろ煮 白菜ゆかり和え ライスピザ	即位礼正殿の儀 ごはん 味噌汁 <大根・なめこ> 大豆かき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 きんぴらごぼろ 南瓜団子	人参 ごはん 豆乳味噌汁 <小松菜・えのき> 肉じゃが 大根と胡瓜の酢の物 ブロッコリー生姜和え ジャージャーめん	酢大根 ジャムサンド スープ <水菜・ハム> 鶏肉きのこ煮 ほうれん草ソテー スパゲティサラダ お好み焼き	セロリ わかめごはん スープ <卵・長ねぎ> ミートローフ きつまいもコロコロサラダ チンゲン菜お浸し デコレーションケーキ	するめ 和風スープスパゲティ 南瓜グラッセ 枝豆 ラスク
28	29	30	31		
人参 ごはん 味噌汁 <大根・なめこ> 大豆かき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 きんぴらごぼろ 南瓜団子	ブロッコリー ごはん けんちん汁 ほっけの味噌焼き 白菜お浸し 人参炒め煮 りんごケーキ	きゅうり ごはん 味噌汁 <芋・長ねぎ> 鶏肉の生姜焼き ほうれん草のり和え 切干大根ナムル ヨーグルトパンケーキ	煮ごぼろ フランスパン スープ <豆腐・ふのり> さんま竜田揚げ キャベツのコーン ポテトサラダ 卵雑炊		

秋の味覚! 魚について



秋は、おいしい旬の食材がたくさんあります。

さつまいもや栗、かぼちゃ、ごんま、柿など様々な食材が旬を迎え、「食欲の秋」とも言われます。

今回は、旬の食材の一つでもある「魚」についてご紹介します。

★ 魚の栄養 ★

魚はDHA、EPAという脂を豊富に含んでいます。

DHAは、脳を活性化する働きがあり、脳の発達を助けたり、記憶力が向上すると言われています。

EPAは、血液をサラサラにする働きがあり、脳梗塞などの血管障害を予防します。

★ 魚は赤身? 白身? ★

魚は身が赤く見えるため赤身魚と思われがちですが、実は白身魚に分類されます。

魚が赤いのはアスタキサンチンという色素によるものです。これは、エビやカニなどの甲殻類に多く含まれています。魚が、甲殻類のアスタキサンチンを食べることにより、アスタキサンチンが体内に蓄積され、赤くなっているのです。

10月4日は魚まつりです。子どもたちの前で魚をさばいて、チャンチャン焼きにします。おいしい旬の魚をみんなが楽しく食べましょう。

